

ママも子どもも
リフレッシュ!!

ママヨガ

ヨガでリフレッシュしませんか！
初めてでも大丈夫！
ゆったりと身体を動かしてすっきりしましょう。

日時： 7月 30日（木）
AM 10:00～ AM 11:00

場所： 保育園 3階ホールにて
講師： 鍼灸師 高橋 可奈子氏
対象： 0歳児から未就学児のお子さまと保護者の方
保護者の方おひとりでの参加も大歓迎です！

持ち物： 親子で飲める飲み物、汗拭きタオル、バスタオル

服装： 動きやすい服装

人数： 先着 親子10組まで

（大人の方の申し込みは1組につき1名の申し込みです。）



- ※ 妊娠されている方、妊娠の可能性のある方は、ご遠慮ください。
- ※ 体調不良などでキャンセルされる方は、必ず連絡をして下さい。
- ※ 未就学児のお子さまは一緒にご参加いただけます。
- ※ 小学生以上のごきょうだいは参加いただけませんのでご注意ください。
- ※ お子さまの預かりはありません。お子さまは保護者の側で過ごしていただきます。
- ※ お子様の好きな玩具をもってきてくださいね。なお、音の出ない玩具にしてください。
- ※ 自転車か、徒歩でお越しください。（駐車場はありませんのでご注意ください。）
- ※ 午前8時の時点で神戸市垂水区に気象警報（波浪警報を除く）が発令されている場合は、ママヨガは中止といたします。

申込みは7月9日（木）AM10:00～
申込みフォームもしくはお電話にてお申込みください。



申込みフォーム
はこちら

（お申込みお問い合わせ） 幼保連携型認定こども園 歌敷山保育園
TEL：（078）707-3369

