

# 子連れOK! ママヨガ

— ママも子どももリフレッシュ —

お子さまと一緒にヨガをしてみませんか？  
手指の消毒、換気をして少人数で行います。

ヨガ後にお茶を飲みながら子育ての情報交換をしましょう。  
ヨガインストラクターによるカウンセリングもありますので  
体の事をご相談下さい。



日時 : 1月19日(水)

AM 10:00~ AM 11:00

場所 : 保育園 3階ホールにて

講師 : 国際中医美容師 高橋 可奈子氏

対象 : 0歳児から未就園児のお子さまと保護者の方

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

徒歩か  
自転車できてね。



- ※ 当日お子さまの好きなおもちゃを持ってきてくださいね。  
尚、音の出ないおもちゃにしてください。(\*^-^\*)
- ※ 妊婦、妊娠の可能性のある方は、御遠慮ください。
- ※ 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。

申し込みは、12月27日(月)AM10:00から。  
1回の申し込みで1組とさせていただきます。

(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 707-3369

※ 兵庫県の新型コロナウイルス感染拡大予防対策の要請状況により、予定が変更になる場合があります。