

親子でヨガ 11月

『 ママヨガ 』

— ママも子どももリフレッシュ —

11月も白川台児童館にお邪魔してママヨガを行います。
体の事で気になることは先生に聞いてみてくださいね。分かりやすく
教えてくださいますよ。ご参加お待ちしております。

日 時	<u>11月17日(水)</u> AM 10:30~AM 11:30
場 所	白川台児童館 遊戯室
講 師	国際中医美容師 高橋 可奈子 氏
対 象	0歳から6歳まで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（敷きます） 子どものおもちゃ（壊れにくい物、音の出ない物）
服 装	動きやすい服装
人 数	先着 親子10組まで

- ※ 当日、体調の悪い方はキャンセルをしてください。
- ※ マスク着用でお越しください。館内に入る前に検温とアルコール消毒を行ってください。
- ※ 入口でお名前と連絡先のご記入をお願いします。
- ※ 妊娠中、妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

申し込み・お問い合わせ
TEL 078-791-3369



- ☆ 申し込みは **11月4日(木) 9時**からです。
- ☆ 1回の申し込みで1組とさせていただきます。
- ☆ 駐車場の利用はできません。徒歩か自転車・ベビーカーなどでお越しください。ご協力 よろしく申し上げます。