

『 ママヨガ 』

— ママも子どももリフレッシュ —

お正月明け、生活リズムを戻しましょう。
きっと疲れがたまっている頃ですね。
ヨガでゆっくり全身を温め、体をほぐしていきましょう。
体のいろいろなことも先生に相談できますよ。

日 時	<u>1月12日(水)</u> AM 10:30~AM 11:30
場 所	<u>白川台児童館 2F 遊戯室</u>
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。
- ※ 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 **12月27日(月) 10時**からです。
- ☆ 駐車場はありません。徒歩か自転車・ベビーカーなどでお越しください。ご協力 よろしくお願ひします。