



～幸せ講座～ ベビーヨガ



ヨガインストラクターの福田先生をお招きして、ベビーとママのためのヨガを行います。お子様は、ママとのスキンシップを楽しみながら、ママは、日ごろの運動不足の解消や心身の緊張をほぐしてリラックスしてみませんか？

5月14日（火）10:30～11:30

講師 ヨガインストラクター福田 えみ氏

場 所：当園支援ルーム

対 象：お子様の首が座った頃からずり這い、這い這いをする前までの
お子様がいる親子

定 員：5組

持 ち 物：ママのお水とフェイスタオル

ヨガマット（当園でレンタル可能）

* ヨガマットのレンタルが必要な場合は、予約時にお知らせ
ください。

服 装：収縮性があり、動きやすいジャージまたは、スパッツなど

予約方法：公式LINEでのご予約の場合

①～④をお知らせください。

①お子様のお名前

②お子様の生年月日

③参加される方のお名前

④ヨガマットレンタル必要ありなし

ホームページでのご予約の場合

その他の欄にヨガマットレンタル必要ありなしをご記入ください。



お問い合わせ
むつみえんふれんどはうす子育て支援センター
電話 (076) 221-5206
担当 島田・中村・藤田