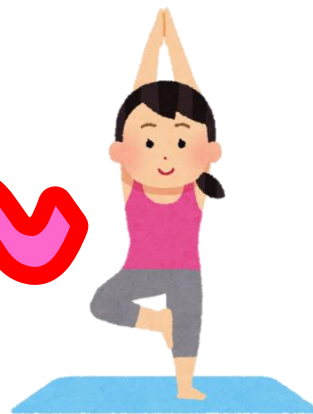


ママぎゅっとして〜



親子deヨガ

2/27・3/6・13

水

午前10時～11時30分

公民館松林分館和室

親子でヨガをしながら、日頃の緊張をほぐして、心と体を開放しましょう。子どもが小さい今だからこそ、しっかり親子の絆を作りませんか。子育て中のお母さんと子どもたちのための講座です。

動きやすい服装でご参加ください。

※0歳児は定員に満たない場合に限り参加可能。

- 対象 市内在住・在勤の1歳以上で未就学の子を持つ親子
- 定員 先着10組 ※妊娠中の方は、ご遠慮ください
- 講師 宮井 桂子氏 (ヨガインストラクター)
- 持ち物 ヨガマット・飲み物
- 申込方法 2/6 (水) 午前9時から公民館松林分館へ



お子さんが馬乗りになったりすることもあります。

申込み・問合せ 公民館松林分館 042-552-3624