

親子で楽しむヨガ体操

やってみたいけどわからない…
一人ではやる気がしない…
そんなママにおすすめ、体をほぐしストレス解消！！
赤ちゃんと一緒にできるヨガ体操です。
一緒に癒しの時間を過ごしましょう！！



日程 10月23日(金)

10:30~

会場 かほくあい子育てセンター

(☎ 0237 85-1211)

講師 武田 春香 氏

対象 乳児から2歳位までの親子 (5組限定)

持ち物 水分補給(飲み物)

ヨガマット(お持ちの方)



★参加費は無料ですが、事前申し込みが必要です。

お申し込みはお電話か、直接センターにお越し下さい。