

R8 年度 合同育児講座

# お や こ ヨ ガ

～お子さんと一緒に心も身体もリラックス～



子育て中の疲れをリセット＆骨盤ケアでリフレッシュ♪  
お子さんの身体の使い方や可動域のトレーニングにもなりますよ。保育士が保護者の方と一緒にお子さんを見守るので、安心してご参加いただけます。

心も身体もぽかぽかでニコニコになりましょう♪

**11 / 17 (火) 10時～11時**  
(受付: 9 時 45 分～)

対象: 0 歳児(首がすわっているお子さん)から  
未就園児と保護者 16 組(要申込・先着順)

場所: 栄区役所 新館4階 8・9 号会議室

(住所: 栄区桂町 303-19)

講師: ベビトレヨガインストラクター 服部 すみえ 氏

持ち物: 飲み物、タオル

※動きやすい服装でおこしてください(素足になります)

いつでも「つぼみ」  
で情報チェック⇒



お申込み・お問い合わせ **※申込開始日: 10 / 13 (火) 9:30～**



**桂台保育園 894-1374** (平日 9 時 30 分～16 時)