

ベビーヨガレッチ

★赤ちゃんといっしょに行う、ヨガとストレッチを組み合わせたフィットネス★

対 象

0歳～2歳未満の
お子さまと
その保護者

4/3 木

10:00～11:30

参加費 組100円(保険代として)

定員 10組

窓口または電話にて3/6より受付♪

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

見守りボランティアあり

その他

★お子さんは、首が座った
月齢からご参加いただけます

★ヨガマットはケアプラザに
あります

★パンツスタイルでお越し
ください

講師

みわ な お え
美和 奈央絵 先生

- ・チャイルドボディセラピスト1級
- ・幼稚園教諭1種
- ・保育士
- ・児童厚生指導員1級

持ち物

- ★汗拭きタオル
- ★赤ちゃんの飲み物
(母乳もOK)
- ★オムツなど
外出用品



- 産後の骨盤調整・
体力回復につながる
- 運動不足解消
- 赤ちゃんの運動機能や
バランス感覚を養う

開
催
場
所

舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

JR・市営地下鉄 戸塚駅東口バスターミナル5番乗り場
「戸22」舞岡行 西根停留所下車徒歩5分

※駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください

お申込・お問合せ

TEL 045-827-0371 地域交流担当

