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★

4/3_æ

対象

0歳~2歳未満の

お子さまと

その保護者

10:00~11:30

参加費 編100円(保険代として)

^定 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 り な ま 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

●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

持ち物

- ★汗拭きタオル
- ★赤ちゃんの飲み物

(母乳もOK)

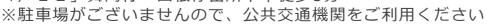
★オムツなど

外出用品



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 2 2 」舞岡行 西根停留所下車徒歩5分



お申込・お問合せ

TEL 045-827-0371

地域交流担当





