

★家族でベビーヨガ!★

パパもベビーヨガを体験しませんか?体幹が鍛えられ、筋トシになります。
ママも隣で一緒に楽しくトレーニング!

日程:令和4年5月29日(日)・6月12日(日)

※申込時に参加希望日をお知らせください。

時間:10:30~11:00

場所:矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費:各回一組400円(保険料等)

対象:首が座ったお子さん~3歳までのお子さんとパパとママ

※兄弟姉妹同伴可(一人まで)

※矢向・江ヶ崎町にお住いの方を優先とします

【事前申し込み 各回先着8組】

持ち物:マスク、動きやすい服装、飲み物、

バスタオル or ヨガマット(※大人一人一枚ずつ)

講師:矢向地域ケアプラザ登録団体 ヨガ講師 高橋未来 氏

注意事項:

- ・入館時に、手指消毒・検温を実施します
- ・保護者の方はマスク着用の上、ご参加ください
- ・新型コロナウイルスの動向により、変更・中止になる可能性があります



お申込み

横浜市矢向地域ケアプラザ 担当:川畑、高品

TEL:045-573-0020

ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問合せください。

横浜市矢向地域ケアプラザ