

# おやこヨガ教室

親子でスキンシップ！ヨガで心も身体もリフレッシュ！

パパの参加も大歓迎！

【日 時】 毎月第2土曜日 8月⇒8/18(土)、10月⇒10/27(土)に変更

①10:00～11:00

②11:30～12:30

【内 容】 ①・②親子一緒にヨガ



【対 象】 ①1歳1カ月(13カ月)～4歳未満の未就園児親子

②0カ月～12カ月の親子

【講 師】 産後リカバリー・マタニティーYoga・ベビーYoga  
インストラクター 島田 洋江氏

【定 員】 ①・②それぞれ 先着10組\*保育はありません

【参加費】 300円(父母1名につき)両替・お釣りはお断りしています。

【持ち物】 タオル・飲み物

\*動きやすい格好でお越しください

【申し込み】 毎月第3月曜日に電話か直接ケアプラザへ

★お子さんは保護者が責任を持って見守ってください。

★欠席される場合は、事前または当日必ずケアプラザまで  
ご連絡ください。(キャンセル待ちの方がいます。)

★パパもヨガを行う場合は参加費が必要です。

(付き添いのみの場合は参加費は不要です)

お問い合わせ・お申込み

横浜市名瀬地域ケアプラザ

☎ (045) 815-2011