

「親子ヨガ」



日時：令和8年3月13日(金) 10:30～11:30

内容：お子さんとふれあいながらヨガを楽しみましょう！

・お母さんの産後ケアに

・お子さんを抱っこしてポーズをとります

講師：崎元 宏美 先生(スマイルスペース代表)

場所：かすがだいじどうかん (フレイルーム)

持ち物：動きやすい服装、水分補給できるもの、ヨガマットかバスタオル

対象：乳幼児親子(4か月～就学前) 先着 15組

申し込み開始 2月24日(火)10:00～

申し込み方法：来館して頂くか、お電話で申し込みを受け付けています

かすがだいじどうかん TEL 961-6370

