

# 育児講座

## 『親子ヨガ』のお知らせ

**日時:**1月17日(金曜日) 10:00～(9時50分までに来てください。)

**場所:**北野保育園(本園)りす組保育室

**対象:**首と腰が座っている0歳児～2歳児まで

**定員:**親子10組 (定員になり次第受付を終了いたします)

**参加費:**無料

**持ち物:**ヨガマットまたは大きいバスタオル

・水分補給用の飲み物

**服装:**スカート以外の動きやすい服装

**講師:**高瀬 夏実先生

親子で触れ合いながらヨガの呼吸をし、身体を動かすと体調が整い、ストレス発散できます♪  
最後はリラックスするコアラのポーズでねんねをして、お子さんと一緒にリラックスしましょう。



お問い合わせ・お申し込み先 北野保育園 本園

TEL 03-3933-1757 大貫・今田