

育児講座

『親子ヨガ』のお知らせ

日時:11月1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 伊庭・遠藤