

H31年度

子連れdeヨガサロン

骨盤ケアを大切にしながら、体力のついてきたお子さんに負けないようにしっかりとからだを作ります。
こころとからだをリフレッシュさせましょう♡

- 日時 毎月第3木曜日 10:00~11:00
- 場所 横浜市上矢部地域ケアプラザ 多目的ホール
- 参加費 無料
- 申し込み 毎月1日~10日までお電話か来所にて受付 12組

※先着順ではありません。応募多数の場合抽選。

当選者のみご連絡致します。

※1月分はH32年1/4(土)より受付

- 対象者 9か月児~未就園児の親子
- 持ち物 バスタオル・飲み物・動きやすい格好
- 講師 島田 洋江氏



インド中央政府公認ヴィヴェーカナダ・ヨーガニケタン インストラクター
アヌサラヨガ バーンズメソッド マタニティ・産後ケア&ベビーヨガ
日本育児協会認定 ベビーマッサージ インストラクター

- 注意事項 ①保育はありませんので、保護者が責任を持って見守りください
②申込みはご本人のご予約のみ受け付けます
③キャンセルの場合は必ずご連絡ください

●年間予定

4月18日(木)	5月16日(木)	6月20日(木)	7月18日(木)	8月 休み	9月19日(木)
10月17日(木)	11月21日(木)	12月19日(木)	H32年1月16日(木)	2月20日(木)	3月19日(木)

【お問合せ・申し込み】

横浜市上矢部地域ケアプラザ 地域交流

TEL: 811-2442 FAX: 811-2499