

親子ふれあいヨガ教室

親子でふれあうことで赤ちゃんの成長を促します。親子でリフレッシュしませんか？

1 ベビーマッサージ



日時：10月18日（月）
10時～12時
対象：3か月～10か月程度
の赤ちゃん和妈妈
（パパもOK）
★寝かせた赤ちゃんとの触
れ合い

2 ベビーヨガ



日時：11月24日（水）
10時～12時
対象：5か月～12か月程
度の赤ちゃん和妈妈
（パパもOK）
★赤ちゃん和妈妈（パパ）
の全身運動

3 おやこヨガ



日時：12月13日（月）
10時～12時
対象：1歳～3歳程度
のお子さんとママ
（パパもOK）
★絵を見ながらの親子で
動くヨガ

場 所 ☞ 中央北生涯学習プラザ 大ホール

持 ち 物 ☞ タオル、水筒

受付開始日 ☞ 10月5日（火）から

募集人数 ☞ 先着順で各回15組

お問合せ先

尼崎市中央地域課（電話か直接窓口へ）

尼崎市東難波町2丁目14番1号

電話： 06-6482-1760

FAX： 06-6489-9300

午前9時～午後5時30分（土・日・祝日を除く）

講師 蘭牟田 美穂子さん

Yogabindi 代表

【資格】筋調整ヨガTT 修了、骨盤調整
ヨガTT 修了、マタニティ・ベビー・キ
ッズヨガTT 修了、NPO 法人わらべう
たベビーマッサージ認定 ほか

