



平成26年度 井郷交流館講座

あい

プロジェクト

ママとベビーのヨガ

ベビーちゃんと一緒に参加できるヨガで、ママに癒しと笑顔を♪

ヨガの経験がなくても気軽にご参加
いただけます。ぜひ一緒にゆったりと
した時間を過ごしましょう♪



日時：11月11日・11月18日・12月2日(火)
10:00～12:00 【全3回】

内容：ママヨガ（産後の骨盤調整等）親子ヨガ（スキンシップ等）
ヨガ60分・情報交換等30分～60分

対象：H25年9月～H26年9月生れのベビーちゃんとママ
※1ヶ月健診で主治医の先生からヨガ参加への制限がない方
※未就園のお兄ちゃんお姉ちゃん同伴OKです。

参加費：無料

定員：20組（先着順）

持ち物：ヨガマット（バスタオルでも可）、フェイスタオル、お茶
ベビーちゃんのオムツや飲み物など
（電子音の鳴るおもちゃの持参はご遠慮くださいね）

申込み：10月28日(火)9時30分～ 電話または窓口へ
井郷交流館 Tel 45-4807

「講師紹介」

日本ママヨガ協会認定講師 伊藤なつみさん
（二歳の男の子の育児中のママです）

