

親子一緒に♪ ベビーヨガ



♪ベビーヨガとは♪

- ◆保護者の方が赤ちゃんと一緒にスキンシップを通して絆をはぐくむプログラムです。
- ◆産後の運動不足やストレス解消に。ヨガが初めての方も安心してご参加ください。

【時 間】 9月30日（水）A.10:00～10:40 B.11:00～11:40

【対 象】 A.寝返りをする前くらいまでのお子さんとその保護者
B.歩き出す前くらいまでのお子さんとその保護者
※対象児以外のお子さん及び、妊娠もしくはその可能性のある方はご遠慮ください。



【持ち物】 飲み物・汗ふきタオル・替えのオムツ
ジョイントマットを使用します。必要な方はバスタオルやひざ掛けをお持ちください。

※動きやすい服装でお越しください。スカートやきつめのジーンズはご遠慮ください。

【定 員】 対象年齢の乳幼児と保護者 A、B 共に 各 10 組（先着順）
キャンセル待ち 各クラス 2 組



【申込み】 9月14日（月）9:30～

※電話、もしくは児童館利用時に申込みできます。

※お友達の分の申込みはお受けできません。

※キャンセルされる方は、9月29日（火）17:00 までに児童館へご連絡ください。

※キャンセル待ちの方は、9月29日（火）18:00 までにご連絡いたします。

※当日やむをえず欠席される方もキャンセルの旨をご連絡ください。

※狛江市在住の方が優先となります。



【講師】 中島 千草さん

練馬区在住 2 児の母

＊（社）日本ベビードダンス協会認定インストラクター

＊（社）国際ウェルネス協会認定チェアヨガインストラクター

＊（社）日本ベビードダンス協会認定だっこポスチャリングマスターコース修了



和泉児童館

指定管理者：社会福祉法人 雲柱社

■住所：東京都狛江市中和泉 3-12-6

■TEL：03-3480-1441

■FAX：03-3480-1732

■URL：<https://fukushi.unchusha.com/izumi/jidokan/>