



つくしんぼ子育て講座

「ママだけヨーガ」



今回はママだけのヨーガです。毎日の育児で凝り固まったからだをほぐしてリフレッシュしましょう。最後は子どもと一緒に触れ合いを楽しみたいと思います。

日時 1月 15日(木) 10:30~11:30

場所 子育て支援センターつくしんぼ

定員 12組（先着順）※保育あり



対象 3ヶ月～就学前までの子どもと保護者

講師 池田 有美 氏

※定員になり次第、締め切りますので、お早めにお申し込み下さい。

申込み・問合せ

12/15(月)以降の月火木金、午前9時～午後4時

子育て支援センターつくしんぼ

TEL: 469-0660

直接又は、電話で申し込んで下さい。

