



# あそびヨーガ

12月13日(土)

10:00 AM ~ 11:30 AM

ぱぱ・ママ・じじ・ばば家族で子供との絆を深めましょう。  
ヨガを遊び感覚で楽しく行います。ヨガは子供の健やかな成長を手助けしてくれます。後半家族だけのヨガもあります。子どもたちはお姉さんお兄さんたちが遊んでくれるよ♪

ヨガ講師：ヨガインストラクター 上野昌代先生

場所：港南学区コミュニティ防災センター

対象：未就学児とその家族

会費：一家族 500 円

持ち物：動きやすい服装・あればヨガマット

定員：15 家族 (先着)

応募締め切り：12月11日(木)

申し込み・お問い合わせ

連絡先：ベビーマッサージを楽しむ会 鈴木 (すずき)

電話：090-5844-9421

Facebook ページ 【あ~ゆるいくじ】

[www.facebook.com/ayur.ikuji](http://www.facebook.com/ayur.ikuji)