ベビー＆ママヨガ教室

4/19～5/31

毎週金曜日　※5/3は休み

午前9時30分～10時20分

場所：和室大（和室1、2）

出産で生じた体の歪みを取り、体型を元に戻す効果が期待できます。同時に、赤ちゃんとお母さんのアタッチメント（愛着関係・絆）を通じ、コミュニケーション能力を高めることで、赤ちゃんの免疫力を高める効果も。心も身体もリラックスさせ、穏やかな気持ちで育児をしてみませんか。

＜対　象＞　1ヶ月半～12ヶ月迄の赤ちゃんとお母さん

＜定　員＞　先着15組

＜参加費＞　4,800円（6回コース分）

＜持ち物＞　ヨガマット、バスタオル各1枚、赤ちゃんの着替え、水分補給できるもの等

＜講　師＞　下平　文子　氏
日本アタッチメント育児協会認定講師
松下ヨガ認定講師

＜受付開始＞ 4/7（日）9時～
電話か、直接窓口へ

【ご予約・お問合せ】 猿投棒の手ふれあい広場　電話 0565-45-7288