



北山田小学校コミュニティハウス自主事業

産後ママと赤ちゃんのヨガ

産後ママの体の引締めとともに赤ちゃんとの
スキンシップのひと時を持ちませんか？



日時：1/17, 1/31, 2/14, 2/28, 3/14 (水曜日) **全5回**



① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45

① 3か月~9か月の赤ちゃん和妈妈

② 10ヶ月~1歳6か月位の赤ちゃん和妈妈

参加費：1,500円 (全回分)

持ち物：バスタオル・おむつの替え・飲み物など

募集人数：① 10組 ② 8組

講師：亀井 尚子 先生

募集方法：12月11日(月)より申込み受付



電話又は窓口で**先着順**

北山田小学校コミュニティハウス (TEL 045-591-8444)

(〒224-0021 都筑区北山田 5-14-1)



(個人情報取扱に関する同意書：いただいた個人情報は本事業運営の
目的以外には使用しません。同意の上お申込みください)。

