

産後ママと赤ちゃんヨガ

赤ちゃんとのスキンシップを通じて心も体もリラックスしましょう。ママの身体の引締めも楽しくできます。赤ちゃんと笑顔の時間を過ごしましょう。

日時 5/10, 24 6/14, 28 7/12

①10時～10時45分
3か月～9ヶ月の赤ちゃん和妈妈

②11時～11時45分
10ヶ月～未就園児和妈妈

場所 北山田小学校コミュニティハウス 和室

参加費 2500円（全5回分）

募集人数 ①8組 ②8組

持ち物 上履き 飲み物 タオル

講師 木原 瞳先生

**4月10日(月)よりお電話又は来館にて受付
045-591-8444**

いただきました個人情報 は上記講座の手続きおよび連絡以外には利用いたしません。了解の上お申し込み下さい。

北山田小学校コミュニティハウス

横浜市都筑区北山田5-14-1

045-591-8444

