



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♪

日時： 令和6年5月8日、22日 6月12日、26日
7月10日（各水曜日）

①10:00～10:45 3ヶ月～9ヶ月の赤ちゃん和妈妈

②11:00～11:45 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： 3000円（全5回分）

募集組数： ①10組 ②10組

持ち物： 上履き、飲み物、タオル

講師： 木原 瞳 先生



4月8日(月)よりお電話または来館にて受付

TEL 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。



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
TEL 045-591-8444

