

# 親子で遊ぼう!

## (親子ヨガ)

お子さんと触れ合いながら、ヨガをしませんか?

<予定表> 毎月第4火曜日(変則あり) 10:00~11:00

4月22日(火)	5月27日(火)	6月24日(火)
7月22日(火)	8月26日(火)	9月30日(火)
10月28日(火)	11月25日(火)	12月23日(火)
1月27日(火)	2月24日(火)	3月24日(火)

<定員> 各回8組程度(キャンセル待ちも対応しています)

<場所> 名谷フォレスト保育園 2階

2ヶ月前から予約を受け付けます。  
4・5月のみ、4月1日からの予約になります。

<参加費> 無料(予約制となります)

<持ち物> 飲み物・タオル(ヨガマットはこちらでご用意します)  
※お子さんの着替えやおむつなど必要な物をお持ちください。

<服装> 動きやすい服装でお越しください

0歳から2歳くらいまでの  
子どもさんと保護者1名が  
対象です。  
お父さんも大歓迎!

<講師> 崎元 宏美 先生(スマイルスペース)



健康運動指導士、チャレンジド・ヨガ、スポーツクラブ講師  
兵庫県子育て応援事業、DA MISS インストラクター  
児童館・体育館等での主張レッスン、  
カルチャー教室



<お申込み> 名谷フォレスト保育園

TEL 078-793-7077 (松尾)