



さんさんひろば 6月のあそぼう会

Baby YOGA



赤ちゃんもママも身体を動かして楽しむことができる、産後のママに向けたヨガです。
『生のふれあい』の魅力をお伝えします！



■日時：6月25日（木）10：00～10：45

※予約受付は6月1日（月）9：30～開始します

■対象：首すわりから歩行がはじまるまでのお子さま

■先着 10組（事前予約をおねがいします）

■参加費：500円

■ヨガマットは貸し出しします。手ぶらでどうぞ！

～持ち物～

- 水分補給の飲み物（親子）
- いつものお出掛けグッズ
- 赤ちゃんの着替え（汗をかいた時の着替え）

講師 ふれあいクリエイター 藤井ともみ先生

～Hugで笑顔を育むおてつだい～

2児のお母さんです。赤ちゃんから高齢者まで
心と体を思いやることの出来る多様なレッスンを
通して、ふれあいの魅力をお伝えしています。



ベビーセラピスト協会認定
産前産後・調整ヨガインストラクター

