

子育て支援センターぽっかぽか



## ベビールーム「親子ヨガ教室」

気持ちよく体を動かしてみませんか？

ぽっかぽかで、笹原綾子先生を招いて親子ヨガを開催する事になりました！

「興味があるけど子育て中に行けない...」

「体が硬くて運動が苦手...」

親子ヨガでは、お子さんと一緒に無理なくレッスンが出来ます

- ・親子のコミュニケーション、スキンシップがとれる。
- ・親子ヨガをすることにより心と体の触れ合いができる。
- ・ママは、運動不足の解消や産後の体メンテナンスなどもできる。

ヨガの効果は多様です！

ママさんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんのご参加也大歓迎！！  
リラックスした時間を過ごしましょう！参加お待ちしております

0 歳児から参加できます

ぜひぜひ、お気軽に参加してくださいね～



日 時 令和 7 年 12 月 12 日 (金) 10:00 ~ 11:00

講 師 笹原綾子先生 (西川町生まれ山形市在中)

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル

服 装 動きやすい服装

10 組限定・申込みが必要です 子育て支援センター「ぽっかぽか」までご連絡下さい

( 電話・FAX での申込みも可能です・保育園に園児のいる方はお帳面を通しての申し込みも可能です )

申込み〆切は 12 月 5 日(金)です



【問合せ】子育て支援センター「ぽっかぽか」

TEL・0237 74 2303 FAX・0237 77 1063

担当：土田