

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で行けない…」

「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も大歓迎！！

リラックスした時間を過ごしましょう！参加お待ちしてまーす

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