



親子で楽しくキッズヨガ

テレビや子育て情報誌、お母さん同士の会話などの中で興味はわくけど、
「どこでやっているのか分からない」、「どうやったらいいか分からない」
「そもそも体が硬い私に子どもとヨガなんて無理」
そんなこと思ったことありませんか？

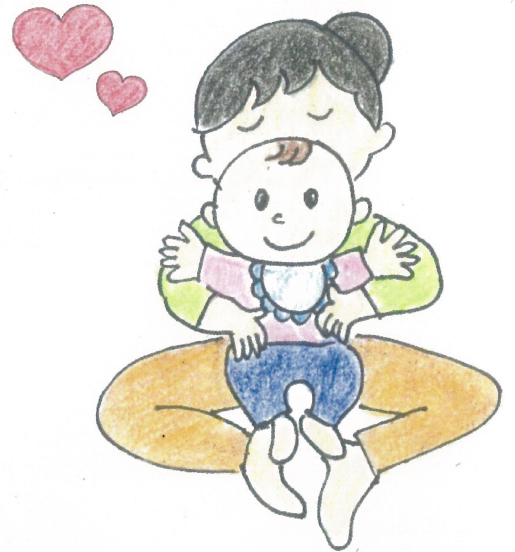
キッズヨガは動物や植物の真似やおとぎ話などのストーリーを取り入れながら、小さなお子様とお母さん、お父さんがふれ合いながら楽しくヨガに取り組めるプログラムです。
キッズヨガを通じて、親子でふれ合う時間を過ごしませんか？

2月26日(月)

10:30~11:30

一ツ木福祉センター1F 遊戯室

(子育て支援サロン「ひよっこ」内で実施)



持ち物

・バスタオル

※マットの代わりとして床に敷くため等に使用

・飲み物

定員

親子25組程度

※託児はありませんが、子育てサロン内で実施しますので、お子さんと一緒に受講できます。

※お子様用飲み物なども必要に応じて各自ご準備ください。

講師

IHTA認定キッズヨガ

インストラクター

田島 光代 氏

ヨガスクール卒業後、名古屋市南区でママ向けのヨガレッスンや小顔フェイシャルヨガレッスン等を行っている。



問い合わせ

刈谷市社会福祉協議会 北部地区事務所 担当:北浦

TEL: 0566-25-2045 FAX: 0566-25-2031