



# 親子ふれあいヨガ

10月20日(火)・・・概ね2歳児親子対象  
11月16日(月)・・・概ね1歳児親子対象  
12月3日(木)・・・概ね0歳児親子対象  
(首が座った頃から)

いずれの講座も  
10:15～ 受付開始  
10:30～ 講座スタート  
11:30 講座終了

～親子ふれあいヨガ講師:上田 亜津子さん～

お子様と一緒に体を動かし、遊びながら心と身体をほぐしていきます。日常とは違うスキンシップで親子の絆を深め、お互いを愛おしく感じる愛情いっぱいの豊かな時間をヨガを通して味わいましょう！！

## 受付方法

- ・10月1日(木)より児童館に置いてあります「申込書を提出」、又は「電話受け付け」になります。
- ・申し込みは先着順です。定員に達した時点で受付を終了させていただきます。



定員:いずれの講座も8組程度

対象:乳幼児のお母さん対象

※(妊娠をされている方は館までご相談ください。)

持ち物:タオル・お茶(お水)

大きめのバスタオル

服装:動きやすい服装(ジーパン不可)

※素足での活動となりますのでタイツ・ストッキング等はお控えください。

場所:京都市住吉児童館

Tel :075-601-6758

ご不明な点などありましたら 担当:南角(なんかく)まで

