



赤ちゃん体操

—親子の触れ合いとママの身体のケア—

★赤ちゃん体操（ベビーヨガ）★

前半は触れ合い遊びを中心に行い、後半はヨガのポーズを取り入れながらママの産後の身体を整えます。

親子のコミュニケーションを大切に身体を動かして絆を深めます。

リラックスした時間を過ごしましょう♪

対象：首の座っている赤ちゃん～1歳6カ月頃まで

定員：6組

日時：2月15日（土）

時間：10:00～11:00

場所：大和Y M C A 2階保育室（大和駅から徒歩10分）

費用：500円

申し込み：右記のQRコードよりお申込みください。

