

# ベビーヨガ

赤ちゃんと一緒に  
yogaで心も体もすっきりリセットしよう！

日時：5月22日(水)10:00~11:00  
場所：社南公民館 1階 和室  
申込み：社南公民館 35-9559(先着10組)  
1歳までの赤ちゃん、首がすわっていること  
講師：江ノ上 尚美 先生

◎ 準備していただくもの ◎

参加費  
無料

- ・ 赤ちゃんのお出かけに必要なもの
  - ・ ママの飲み物 ・ タオル ・ ヨガマット
- ※ヨガマットをお持ちでない方は、バスタオルでOK  
(赤ちゃんのお気に入りのおもちゃなどがあれば、  
お持ちください)
- ・ 動きやすい服装でお越しください♪

今後の予定  
6月19日(水)  
10月9日(水)  
どちらも10:00~

