



ふぁみりー れっすん

Family lesson

参加費 無料

定員10組(先着順)

子育て中のお父さん、お母さん！

太陽の子保育園では、乳幼児子育て応援事業として楽しい講座を開催します。

本園に通っていない お子さんも大歓迎です。

9月27日(日) 10:00 ~ 11:00

おやこヨガ ☆ 頭をぽっかり休めて

ぐっすり良い睡眠



場所：認定こども園 太陽の子保育園

子育ては、毎日忙しくやるのがいっぱい！
からだところ、ゆっくりお休みできていますか？
お家でも簡単にできるヨガのポーズで、いったん
頭の中もぽっかり休めてみましょう。
こどもとおとなで触れ合いながら行います。
ご兄弟、ご家族、みなさん一緒にどうぞ！

nukku*nuku 高橋温子 先生

ビジョンヨガ公認インストラクター
母と子のタッチセラピーインストラクター
女性のからだ講座講師

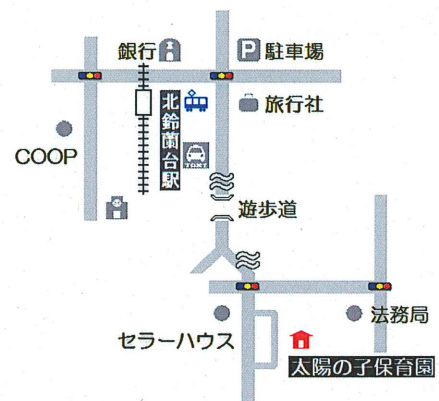
持ち物・服装など

ヨガマットかバスタオル お水か お茶
5本指ソックス(あれば)
動きやすい服装(ジャージなどが最適)
妊婦さんでも大丈夫

申込：認定こども園 太陽の子保育園

TEL 078-593-6619

神戸市北区惣山町 1-7-5



※駐車場はありません。公共の交通機関でお越しください。

