



文京区勤労福祉会館 自主事業



# ママとベビーママの ふれあいヨガ

## 11月27日(月)

① 10:00~11:00

② 11:20~12:20

定員  
各9組



対象：0才児と母親（首が据わっている0才児）

申込：お申込み順 10月30日(月)~

参加費：400円

会場：文京区勤労福祉会館 3階 2・3和室

講師：(株)オーエンススポーツ事業部

太田 良子 (ヨガインストラクター)

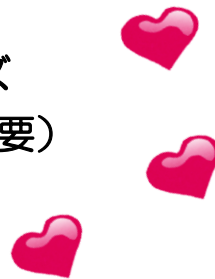
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

飲み物・必要な赤ちゃんグッズ

服装：動きやすい服装（シューズは不要）

赤ちゃんとのふれあいや遊び

産後のための簡単なヨガ



### 【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込 4-35-15

☎03-3823-6711