



オーちゃん

文京区勤労福祉会館 自主事業



オーちゃん

# ママとベビーママの ふれあいヨガ

## 3月25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 2月25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あそび

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