

赤ちゃんとのふれあいあそび

産後のための簡単なヨガ

服装は動きやすい服装で

シューズは不要



4月22日（月）

# ママとベビーのふれあいヨガ

① 10:00~11:00

② 11:20~12:20

**対象** 0才児と母親（首が据わっている0才児）

**会場** 3階 2・3和室

**参加費** 400円 **定員** 各9組

**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・必要なあかちゃんグッズ

**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）

**申込** お申込み順 3月25日（月）～

## 【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

お申込み！  
おまちしてます！



オーちゃん