

子育て中のママさん！リフレッシュしましょう(^ ▽ ^)

こうぜん保育園子育て支援事業

～こうぜんルーム～

お待たせしました。対面にて再開！

参加者5名程度を予定 事前予約受付中



～対面にて開催～

どなたでも参加できます。ご参加、お待ちしております(^ ▽ ^)
ママは産後の骨盤引き締め、運動不足解消に(^) / ~

☆スケジュール☆

10:00～入室
10:15～ヨガレッスン
11:15～おしゃべりタイム

参加費：無料

途中参加もOK

無理せず気軽に参加しましょうね

～2024年度の予定～

5月 29日(水)

6月 19日(水)

9月 18日(水)

10月 23日(水)

1月 29日(水)

2月 19日(水)

時間：10:00～11:30

～準備～

動きやすい服装

飲み物(ママさん用・お子さん用)

タオル(汗拭き用)

タオル(お子さんが寝るとき使用)

主催 社会福祉法人富福社会

お問合せ先：こうぜん保育園

☎047-311-3711

事前予約受付中



ヨガインストラクターmayako

・ヨガ指導歴14年

・RYT200/妊活アドバイザー

・2児の母