

# リズム&ヨガであそぼう♪

場 所 : 飯山総合学習センター 1階遊戯室(8月・12月は2階研修室)

ベビークラス 10:00~10:40

歩くクラス 10:50~11:30

2019年	4月	11日	(木)	10月	31日	(木)	
	5月	30日	(木)	11月	14日	(木)	
	6月	13日	(木)	12月	26日	(木)	
	7月は先生のご都合で中止			2020年	1月	30日	(木)
	8月	8日	(木)		2月	13日	(木)
	9月	12日	(木)		3月	12日	(木)

- 対 象 : 0才半~3才の子どもとママ  
指 導 : かわだゆきみ (ヨガ・英会話講師:はぐたいむヨガ®主宰)  
準 備 物 : 動きやすい服装  
参 加 : 無料  
定 員 : 各講座 親子10組  
申 込 み : 飯山総合学習センター事務所窓口、  
もしくは電話で予約をいれてください。

問 い 合 せ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319  
( AM9:00~PM5:00 ※ 月曜・祝日休み )



楽しい英語の歌にあわせてリズム体操♪

親子のふれあいあそびをご紹介します!

ママの優しい声やタッチは、赤ちゃんの心理的な安心感を育て、  
ママのためのヨガで、産後の体調回復をサポートします。

