



# ママとベビーの、<sup>A</sup><sup>B</sup><sup>C</sup> ヨガ & English



2023年	4月	6日	(木)	10月	5日	(木)	
	5月	11日	(木)	11月	<del>9</del> 2日	(木)	
	6月	1日	(木)	12月	7日	(木)	
	7月	6日	(木)	2023年	1月	4日	(木)
	8月	3日	(火)		2月	1日	(木)
	9月	7日	(木)		3月	7日	(木)

時 間 : ベビークラス 10:00~10:40  
歩くクラス 10:50~10:30

11月は講師のご都合により9日に  
変更になりました

場 所 : 飯山総合学習センター1階遊戯室 (自宅にてオンラインでの受講可能)

講 師 : かわだゆきみ (ヨガ・英会話講師: はぐたいむヨガ®主宰)

対 象 : 0才半~3才の子どもと保護者

定 員 : 各講座 親子10組

準 備 物 : 動きやすい服装・飲み物

参加料 : 無料

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。  
自宅で受講する場合は、メールアドレスを講師に伝えます。  
講師の方から接続先をメールでお知らせします。

問い合わせ : 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。

