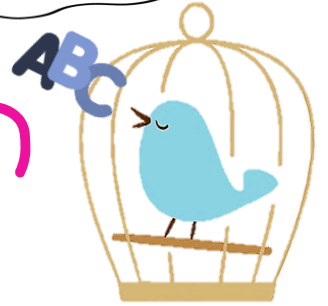




ももっコランド

おやこで楽しむヨガです♪

# ママとベビーの ヨガ&English



2024年	4月	4日	(木)	10月	3日	(木)	
	5月	2日	(木)	11月	7日	(木)	
	6月	6日	(木)	12月	5日	(木)	
	7月	4日	(木)	2025年	1月	9日	(木)
	8月	1日	(木)		2月	6日	(木)
	9月	5日	(木)		3月	6日	(木)

時間：ベビークラス 10:00~10:40  
 歩くクラス 10:50~11:30

場所：飯山総合学習センター1階遊戯室

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（お父さんも参加できます。）

定員：各10組程度

準備物：動きやすい服装

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。

