



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

12月23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 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 11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