

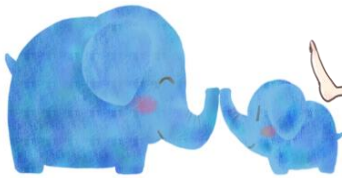
おやこヨガ さくらんぼ

牛久さくら保育園のおやこヨガ教室に

親子ヨガって？

親と子が一緒にヨガをすることで
体と心のコミュニケーションを楽し
むとともにお母さん同士の交流に
より友達の輪を広げます。

大人は体のコリがほぐれ、心身
ともにリフレッシュできます



毎月第3木曜日
10時～11時
定員10名



どんなことをするの？

6ヶ月～3歳のお子さんは、パパ・ママのお
腹の上に乗せたり、抱っこしながらポーズを
とったりします
大きいお子さんは同じポーズを真似たりし、
スキンシップをとりながら行っていきます

持ち物は？

動きやすい服装
ヨガマットや大きめのバスタオ・飲み物

子育て相談
療育相談
園内・園庭開放



11時～12時

牛久市下根町1371-2
牛久さくら保育園
申込み先 029-869-9557



平成31年度予定(毎月第3木曜日)

4月18日	5月16日	6月20日	7月18日
8月15日	9月19日	10月17日	11月21日
12月19日	1月16日	2月20日	3月19日