



親子なかよし講座

# ピカピカ

日時

11月22日(火)



午前10時30分～11時10分

場所

しらおか虹保育園



対象

市内在住の6か月～12か月までの乳児(未就園)と保護者8組(16名まで)

内容

## 親子ヨガ



親子でのヨガは、スキンシップをとおしてコミュニケーションが図れるとともに、子どもの発育をサポートするのに効果的だといわれています。子どもはママとふれあうことで愛情を感じてやすらぎを得ることが出来るほか、寝つきをよくする効果も期待出来ます。ママにとっても、産後の運動不足やストレス解消にぴったりなので、ぜひご応募ください！

協力

ヨガインストラクター

もりした

森下

あや

彩

氏

申し込み

11/8(火)午前10時～11(金)正午



電話または窓口にて受付。

応募多数の場合は、抽選となります。

連絡先

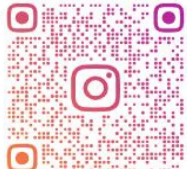
しらおか虹保育園内

## 支援センター「虹」



# 31-7750

支援センター虹では、ブログ・Instagramを開設しています。活動の様子や虹だよりの配信、応募講座などの情報の提供をしています♡



SHIROKA.NIJI.SHIEN

QRコードを読み取り、ぜひご利用下さい!!