



親子なかよし講座

# ピカピカ



日時

1月12日(金)



午前10時30分～11時10分

場所  
対象

しらおか虹保育園



市内在住の1歳5か月以上の幼児と保護者

対面:4組(託児あり)、Zoom:4組

**\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です!!**

内容

## ヨガ



支援センター虹で大人気の親子ヨガ! やってみたいけどお子さんがいて出来ない...というママ達にぴったりの講座となっております!! 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! いつもお子さんと一緒のママ、子育てを頑張っているママ、託児ありなのでお子さんから少し離れてママだけの時間をお過ごしください☆保育士がお子さんをお預かりしますので安心してヨガを楽しんでいただけたらと思います♪

協力

ヨガインストラクター <sup>もりした</sup> 森下 <sup>あや</sup> 彩 氏

申し込み

12/19(火) 午前10時～22(金) 正午



電話、窓口または受付フォームにて受付。

応募多数の場合は、抽選となります。

受付フォーム



こちらのQRコードから、応募可能です!!

連絡先

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

しらおか虹保育園内

## 支援センター「虹」

# 31-7750

QRコードを読み取り、ぜひご利用下さい!!

