

親子ヨガ

12月4日
日曜日

①親子ヨガ

発育時による不調の改善に最適なヨガです。

親と子のスキンシップを図り、ママ・パパの身体も効果的に鍛えることができます。

【時間】12/4(日) 9:40~10:40

【対象】1~3歳のお子様とその保護者

【定員】20組(先着順)

【持ち物】動きやすい服装・タオル



講師：長岡 麻衣子

ベビーマッサージ

②ベビーマッサージ

赤ちゃんに愛情を伝えるスキンシップの一つです。お肌を優しくなでながらリラックス効果を高めます！
参加者にはマッサージオイルプレゼント！

【時間】12/4(日) 9:15~9:35

【対象】生後2か月~3歳のお子様とその保護者

【定員】10組(先着順)

【持ち物】動きやすい服装・バスタオル



神戸市立磯上体育館で、「親子ヨガ」or「ベビーマッサージ」を体験してみませんか？
カラダを動かしながら、楽しくコミュニケーションを深められるイベントです！

【申込方法】11月15日~先着順。電話または窓口で

【参加費】①②各500円。どちらも参加される方は800円

このイベントは「①親子ヨガ」「②ベビーマッサージ」セットのイベントではありません。それぞれでお申し込みしていただく必要があります。