

成和公民館子育て応援講座

おやこ体操 (ママヨガ)

開催日：毎月・第1月曜日 10:00～11:00


場 所：成和公民館 大会議室

対 象：2か月以上の未就園児のお子さんとお母さん

講 師：檜崎 里香 さん

内 容：ママの骨盤調整エクササイズ・親子でスキンシップ

令和6年度 開催予定日

4月1日(月)	<p>☆5月・11月はお休みです。</p> <p>☆水分補給のため、飲物をお持ちください。</p> <p>☆ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。</p> <p>☆託児はございません。</p> <p>☆参加費は無料です。</p> <p>☆参加予約は不要です。</p> 
6月3日(月)	
7月1日(月)	
8月5日(月)	
9月2日(月)	
10月7日(月)	
12月2日(月)	
1月6日(月)	
2月3日(月)	
3月3日(月)	

成和公民館
☎0955-73-7086



檜崎里香さん
LINEQRコード