

# 親子ヨガ

ヨガを通して心と体を整えながら、お子さんと一緒にリラックスしたひとときを過ごしましょう！

**日時 7月10日(金)**

**10:40～11:20 集合 10:30**

**会場 北原児童館**

**講師** すとう くみこ  
**須藤 久実子先生**

**(yogamaya 公認インストラクター)**

★対象・・・乳幼児親子 定員 15 組程度

★内容・・・ねんね～お座りのお子さんまで

★申込・・・**6月24日(水)から** 直接来館又はお電話での申込になります。

★持ち物・・・タオル（フェイスサイズ）・水分補給の飲み物・

動きやすい服装でお越しください。

申し込み・問い合わせ: 北原児童館

**TEL03-3337-9632**

