

はじめてみませんか？

しらたかまるんの

ベビーママ

ヨガ

首が座った子
～歩きはじめ
の赤ちゃんと
ママ対象



申込み期限
9月6日（日）

参加者募集中！

9月13日（日）

10:00～11:00

しらたかまるん

すくすくルーム

参加費 無料

持ち物 バスタオル、いつものお
出かけセット など

服装 動きやすい服装
（スカート不可）

定員 10組（先着）

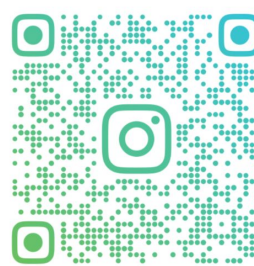
～ベビーママヨガとは～

ママと赤ちゃんが一緒に楽しむ
ヨガ。難しいポーズなどもあり
ませんのでストレス解消や赤ち
ゃんとのスキンシップにおすす
め！赤ちゃんの運動神経や脳の
発達も助けます。

講師紹介

しまやめぐみ
島谷芽久美先生

- ・ JAHA認定トレーナー
- ・ 二児のベテランママさん



PLUME_MEGUMI



しらたかまるん
白鷹町健康福祉センター

●申込・お問い合わせはこちら
しらたかまるん

（白鷹町健康福祉センター）

E-mail

event@wh-kfc.jp

TEL

0238-87-1231

〔受付時間 9:00～21:00〕