

ベビー&ママヨガ教室

毎週金曜日

午前9時30分～10時20分

場所：和室大（和室1、2）

出産で生じた体の歪みを取り、体型を元に戻す効果が期待できます。同時に、赤ちゃんとお母さんのアタッチメント（愛着関係・絆）を通じ、コミュニケーション能力を高めることで、赤ちゃんの免疫力を高める効果も。心も身体もリラックスさせ、穏やかな気持ちで育児を試みませんか。



<対 象> 1ヶ月半～12ヶ月迄の
赤ちゃんとお母さん



<定 員> 先着15組

<持ち物> ヨガマット、バスタオル各1枚、
赤ちゃんの着替え、
水分補給できるもの等

<講 師> 下平 文子 氏

日本アタッチメント育児協会認定講師
松下ヨガ認定講師

<参加費・申込み>

電話または直接窓口までお問合せ
ください