

10月のはっぴい♡たいむ

産後ヨガ

10月7日（水）

【時 間】 ①午前10時（45分間）

②午前11時（45分間）



【場 所】 大江公民館 大ホール

【対 象】 ①ねんね（2ヶ月から）の乳児と保護者
②歩ける乳幼児と保護者

【定 員】 ①、②それぞれ10組（先着順）

【講 師】 下和田 亜由美さん

【持参物】 ★ヨガマットまたはバスタオル
★汗拭きタオル
★水分補給用の飲み物

当日は動きやすい服装でご参加ください。

【受 付】 ◎ 児童室窓口・・・9月22日（火）から

◎ 電話受付・・・9月29日（火）から

- ・ 受付時間 午前9時～午後5時
- ・ 定員になり次第、締め切ります。



産後の身体を整えたい、子どもさんと一緒に身体を動かしたい、
リラックスしたい…など、興味のある方はぜひご参加ください。

大江児童室 TEL 096-372-0313