

／ お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単に体験できます ／

# 親子deヨガクラス

## 対象

ママと  
未就園児

## 講師

JAHA協会  
ベビー&ママヨガ・ママピラティス・  
リトル&キッズヨガ・骨盤スリムヨガ  
インストラクター

### Fumiko先生

参加費  
無料

## 日時

4月 9日 (木)  
10:00~11:30

## 場所

霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1

## 定員

先着16組 (応募者多数の場合2部制にて開催)

## 内容

自由遊びなどで交流をしてから親子でヨガを体験しましょう♪

## 持ち物

室内履き・水分補給の飲み物

## 申込み

3月9日(月)~4月6日(月)まで 窓口・電話・公式ラインにて受付

### ■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当: 苫米地・山口

詳しくは、ホームページをご覧ください

→<https://www.foryou.or.jp/corp2/kirigaoka/>

※車・バイク・お子様の乗り物での来館はご遠慮ください



### ■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ  
のLINE公式アカウント  
ができました!講座の  
お申込みも簡単、便利♪  
お友達登録をお願いいたします😊

