

親子ヨガ講座

1回あたり50分程度の赤ちゃんと一緒に楽しめるヨガです。
スキンシップを通じて、赤ちゃんといっしょに心も体もリフレッシュしましょう◎



赤ちゃんの脳の活性化
体の機能の発達を助ける

腰痛肩こり
の緩和

ヨガの効果

産後の運動不足
ストレスの解消

第1回 令和8年 7月17日 (金)

第2回 12月 4日 (金)

※時間：10:00～11:00

※場所：三川町子育て支援センター
テオトル内 (うんどろスペース)

※対象：生後5～7か月頃から2歳ごろの
赤ちゃんとお母さん

※参加費：無料

❀ 持ち物 ❀

- ・母子健康手帳
- ・赤ちゃん必要なもの
(ミルク、オムツ、お湯など)
- ・動きやすい服装
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット
- ※レンタルは1回100円



【問い合わせ・申し込み】 申し込み締め切りは開催日の1週間前まで

❀お電話か三川町子育て支援センターで直接申し込みください。

お申込みの際は下記の情報をお伝えください。

①参加される保護者・お子さんのお名前 ②町内会 ③参加希望日

④日中連絡のつく電話番号 ⑤ヨガマットのレンタルの有無

❀定員になり次第、申し込みを締め切る場合がございますのでご了承ください。

三川町子育て支援センター (テオトル内)

TEL: 0235-64-8335 (受付時間9:00～17:00)

