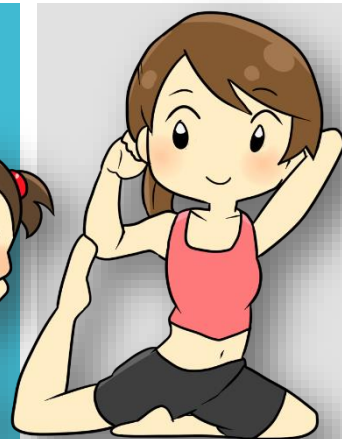


# 子育てセミナー 親子ヨガ

## 親子で楽しくリフレッシュ!

身体が硬くても大丈夫! 親と子ども、  
おじいちゃん・おばあちゃんとお孫さん  
楽しい時間を過ごしましょう!



岡山佐和子さんの  
プロフィール

相模原市南区豊町で  
YOGAHOUSE  
CHIBIKUROを主宰。  
赤ちゃんを連れて参  
加できるベビーヨガ、  
親子ヨガ、幼稚園～  
大学生のお子さんが  
いるお母さん向けに  
ママヨガ、高齢者向  
けのシニアヨガなど  
をお伝えしています。

ヨガをして心も体も  
元気になるように、  
笑顔で毎日が楽しく  
過ごせるようにと思  
いを込め活動してい  
ます。



日時: **平成30年11月3日(土)**

**午後2時～3時40分** (開場: 午後1時45分)

講師: 岡山佐和子さん (ベビーヨガインストラクター)

場所: 大野中公民館 大会議室

対象: 3ヶ月～3歳と保護者

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装  
スカート・タイツは控えてください。  
小さなお子さんにはバスタオルを準備してください。

参加費: 無料

定員: 20組 (事前申込み先着順)

申込みは下記事務局 (平日午前9時～午後5時) へ

締切: 10月19日(金)

お問合せ先: 大野中地区社会福祉協議会 事務局

住所: 相模原市南区古淵3-21-1 (大野中まちづくりセンター内)

電話: 042-705-5105