

ママ・パパとキッズの リフレッシュヨガ



申込受付中

日時：令和6年9月4日（水）10時～11時
（プログラムは45分）参加費：無料

ママ・パパはヨガでリフレッシュ！親子と一緒に
ヨガのポーズにチャレンジしましょう！

対象：1歳～未就学児の親子（先着10組程度）

申込方法：8月19日より電話受付開始、児童館に直接申込も可

持ち物：バスタオルまたはヨガマット（あれば）・飲み物・汗拭きタオル

服装：動きやすい服装 注意：託児はありません（親子参加です）

講師：AI先生（ヨガインストラクター）

（注）当日、午前7時に神戸市に警報が発表されている
場合は中止となります。

神戸市立住之江児童館

TEL 078-851-2769