



全プログラム0歳から参加可能！

すくすくキッズプログラム



5/27
(Mon)

初心者OK★

ママのための産後リカバリーYOGA

ゆるんだお腹/ゆがんだ骨盤/肩こり解消！

赤ちゃんをお膝にのせたり、抱っこ、寝かし付けしながら。普段の生活に取り入れる事できるヨガをご紹介します。ベビーヨガでは手遊び、お歌、絵本も登場♪発達を促します。当日は動きやすい服装、飲み物、お子様のお気に入りのおもちゃ（電子音が鳴らないもの）をお持ちください。

時間

①10:00~10:40 / ②11:00~11:40

会場

カルチャー工房

対象

①0歳~1歳 / ②1歳~2歳

料金

1,000円（親子ペア券） ※兄弟連れ未就園児のみ可能（追加無料）

定員

各回10組20名

申込

3/28（木）10:00より開始（電話・窓口にて受付中！）

持ち物

- ・手で持てる大きさのお気に入りのおもちゃ（電子音の鳴らないもの）
- ・動きやすい服装
- ・水

首がまだ座っていないお子様の参加はご遠慮いただいております



<講師プロフィール>

かとうめぐみ

ママとベビーのヨガ/えがおのたね

(社)日本ママヨガ協会認定講師

(社)乳幼児子育てサポート協会イヤイヤ期子育てアドバイザー

子育て支援共育アドバイザー



申し込み・お問い合わせ先

申込開始日以降、サンハートの窓口またはお電話にてお申込みください。定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。（先着順・キャンセル待ちあり）チケット販売以外の参加費については、プログラム当日のお支払いをお願い致します。

主催：横浜市旭区民文化センターサンハート

（指定管理者：横浜メディアアド・相鉄・神奈川共立共同事業体）

〒241-0821 横浜市旭区二俣川1-3二俣川ライフ5階

TEL:045-364-3810 (9~21時・不定休) / 〆 : sunheart@sunheart.info



詳細はこちらから！



ホームページ



Twitter