

★親子のコミュニケーションを楽しもう★

ベビーヨガ

♡ベビーヨガの効果♡

- ☆いつでも、どこでも、だれでも行うことができるセルフケア
- ☆赤ちゃんもママもリラックス
- ☆発達を促し、ストレスレベルを下げます
- ☆運動能力、内臓機能を高めてくれます
- ☆育児への自信



こんな方におすすめです♪♪

親子でスキンシップを
深めたい方♪



お子様の身体の状態を
知りたい方♪



お母様の腰痛予防と
産後の骨盤調整等♪



ママ同士の
コミュニケーションを
取りたい方♪



日時 毎月 **第1・3木曜日** 13:30~14:30

場所 近江堂リージョンセンター 和室

対象 生後2ヶ月から1才半まで

持ち物 バスタオル、水分補給物、動きやすい服装

受講料 1,000円/月 **講師** 越路 綾子 先生

受付 近江堂リージョンセンター窓口
または電話にて受付を行います。



東大阪市
近江堂リージョンセンター
(はすの広場)

〒577-0817
大阪府東大阪市近江堂三丁目12番15号

TEL: (06)6730-0840

URL: <http://www.shimin-plaza.com/lecture.html>

東大阪市リージョンセンター
ホームページURL



4