



# ベビーヨガ

赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら  
エクササイズしませんか☆

第1回

令和5年5月20日（土）※要予約

10時30分～11時（受付10時～）

会場…めばえ子育て交流支援センター

対象…生後3か月～1歳頃の赤ちゃんと  
ママさん・パパさん

★ ベビーヨガの効果 ★

夜泣きの軽減

運動機能の向上

リラックス効果

大きめのバスタオル・水分補給ができるものをお持ちの上、動きやすい服装でお越し下さい。



めばえ子育て交流支援センター

担当：家守・小松

お問い合わせ TEL 086-444-3625