

～親子でスマイル!～

楽しくリフレッシュ!

親子ヨガ教室

日々の子育ての息抜きに、ママ友をつくりに
公民館にお出かけしてみませんか?

お子様と一緒にヨガを楽しみながら絆を深め、
心と身体をリフレッシュしましょう♪

☆申込み
9月1日(月)～
9月14日(日)
電話か来館で



マスコットキャラクター
「ふくちゃん」



☆日 時 / 9月18日(木) 10:00～11:00

場 所 / 福田公民館 2階 和室

対 象 / 首が据わった3カ月頃から3歳頃のお子様とその保護者

※産後すぐに参加を希望される方は、主治医にヨガをしても問題がないか確認のうえ、お申込みください。

定 員 / 10組(申込順)

講 師 / ヨガインストラクター 高下 干奈さん

参加費 / 無料

持参物 / ヨガマット(貸出を希望される方は、申込みの際にお知らせください。)、
汗拭き用タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

共 催 / 公民館活動グループ 育児サークル どーなつくらぶ

(公財) 広島市文化財団 福田公民館

〒732-0029 広島市東区福田4丁目4152-1

TEL・FAX 082-899-2901

Eメール fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ [http:// www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/](http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/)



ホームページ



Instagram

※申込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業の目的以外には使用いたしません。