



ママと赤ちゃんの 親子でふれあいベビーヨガ

赤ちゃんといれあいながら心と身体のバランスを整えます。
発達を促すとともに、情緒が安定しリラックスできます。

ママの産後ケアになるストレッチヨガも。
ふれあいスキンシップで親子の絆も深めましょう。

日時：7月11日（金） 10：30～12：00

※講座は11：45まで。残りの時間は自由参加で、
講座内容や子育てについての質問タイムです。

場所：日浦公民館 2階 研修室1

参加費：無料

対象：乳幼児とその保護者

定員：親子10組（先着順）

託児：同室での見守り託児有り

申込み：7月7日（月）17時までに日浦公民館まで

持ち物：飲み物、バスタオル、お子さんに必要な物

※動きやすい格好でお越しください（ズボン推奨）

講師：松本 雅子さん

親子サロン癒泉～yuzumi～代表。
ベビーマッサージや・親子ヨガ・キッズリトミック
教室を主宰。参加親子様は累計10000組超。
ママのためのスキルアップ講座・資格取得スクール
も運営。複数の団体で役職経験を経て、現在は
広島県地域子育て支援コーディネーターとして
イクちゃん子育て応援サークル講師も担当。

問合せ：日浦公民館（082）838-3220

