

# ベビー・ヨガのご案内

岡保こども園

## 「なかよし広場」



ベビー・ヨガは赤ちゃんとお母さんが一緒に楽しむヨガです。  
関節をほぐしたりストレッチしたりマッサージしたり、穏やかな動きとリズムカルな運動  
刺激が、赤ちゃんの心身の発育を促します。今だけの大切な時間を一緒に楽しみましょう。



講師：保健師 内山 絵里 先生

日時：1月22日（水）

10:00~11:00

場所：岡保こども園 支援室

☎ 54-5825 担当：清水、熊田

