

参加費
無料



親子ヨガ



赤ちゃんとはスキンシップをとりながら親子で楽しめます。大好きなママに触れてもらうことで赤ちゃんも安心し喜びます。今この時期にしかできない親子のコミュニケーション！そして、ママにとっても、身体をほぐすことで心もほぐれます。生後3ヶ月～歩行前の赤ちゃんとはママ向けですが、兄弟連れでも見守ります。お申込時にお名前と年齢（月齢）も記入ください。

11月19日(木) 10:00～11:30
受付開始 9:30～

申込開始 11月11日（水）10:30～ 定員になり次第締切

対象

生後3か月～
歩行前の赤ちゃんとはママ
(兄弟連れも可)

定員

先着 親子 8組

講師

ヨガインストラクター
浅野ひとみさん

持ち物

- ・親 ヨガマット(無ければバスタオル可)
タオル、飲み物
- ・赤ちゃん
 - ①オムツ、ミルク、着替えなど普段のお出かけに必要な物
 - ②赤ちゃんを寝かせるための敷物
(バスタオル等)
 - ③いつも使っている物
(ブランケットやタオル、おもちゃ等)

会場

水戸市福祉ボランティア会館
(ミオス2F)

実技研修室

住所 水戸市赤塚1丁目1番地



お車で越しの際はミオスビルに隣接する「市営赤塚北口駐車場」(セブンイレブン角を曲がった奥の立体駐車場)をご利用ください。駐車券を会場までお持ちいただくと、駐車券を発行します。

【申込み】 認定NPO法人水戸こどもの劇場HP内
講座予約フォームよりお申込みください

【問い合わせ】

ぽかぽかつどいの広場

電話：090-8348-5375 (火～土10:00～15:30)

認定NPO法人 水戸こどもの劇場 電話：029-255-0908 (月～金 10:00～17:00)

主催 水戸こどもの劇場 ぽかぽかつどいの広場

