

ママとベビーの



ストレッチ & ヨガ



9月のぞうさんくらぶは 長野朋子先生 をお迎えし 親子で身体を動かします

ママの骨盤矯正 バッチリ! 日頃凝り固まった身体をストレッチでほぐして スッキリ!
ストレッチ&ヨガで身体を動かした後はおやつタイムで ほっこり !!

9月15日(金) 10:00~12:00

30分くらいのヨガのあとはちょっと素敵なおやつでティータイム & おしゃべりタイム



毎月第3金曜日は「ぞうさんくらぶ」の日です。0歳から未就園の親子が集まりお部屋でのんびりまったり遊んだり、時には外にお芋掘りに出かけたり、季節に合わせたイベントも盛りだくさん!
毎回ティータイムには、おしゃべりの花が咲きます。そんな「ぞうさんくらぶ」に遊びに来ませんか?

場所 : 東山田地域ケアプラザ / 多目的ホール

対象 : 0歳~未就園の親子 25組程度

参加費 : 1組 300円 (一人増える毎にプラス100円)

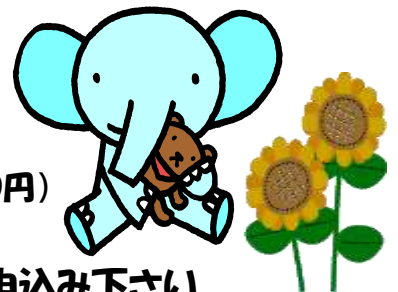
申込み方法: 9月1日(金)13時~ 電話にてお申込み下さい

その他 : 水分補給の飲物をご持参下さい(お子さんのおやつは各自でご用意ください)

動きやすい服装(パンツスタイル)

駐車場はありませんのでお車でのお越しはご遠慮下さい

リピーターの方優先になりますので、人数に達しましたら締め切らせて頂きます



~ここに笑顔がある~

東山田地域ケアプラザ ☎045-592-5975

~当ケアプラザは個人情報保護法を遵守しています~

共催: 東山田地区民生委員児童委員協議会・NPO法人いんぐりんく・東山田地域ケアプラザ

