

ママとベビーママのヨガ

& ミニおはなし会

3/18(水) 10:00-11:00

会場：明日都浜大津1F男女共同参画センター多目的室（大津市浜大津四丁目1-1／京阪電車「びわ湖浜大津」駅下車すぐ）

内 容

赤ちゃんの成長促進や
夜泣き・便秘改善につながるポーズ
肩こりや腰痛を楽にするポーズ
親子の絆を深めるポーズ など

対 象

市内在住の
首座り完了～1歳ごろまでの
赤ちゃんとも母親

定 員

8組

持 ち 物

飲み物、汗を拭くタオル
赤ちゃんを寝かせるタオル
赤ちゃんのお出かけ用品（おむつ等）

動きやすい服装でお越しください

講 師

奥平 ちひろさん

JAHA認定
ベビー＆ママヨガ講師



申 込 み

大津市電子申請サービス

二次元コードにて
3/2(月) 9時から受付

