赤ちゃんと一緒に
心もからだも
リフレッシュ♪

さつき保育園
石神井公園ルーム

親子ヨガ

～ふれあいの時間が、
親子の絆を深める～

生後3ヶ月
～6ヶ月の
親子対象

こんな方におすすめです♥

- 赤ちゃんと一緒にリフレッシュしたい方
- 育児のリズムを整えたい方
- 親子で楽しく体を動かしたい方



赤ちゃんと一緒に
やさしいヨガで
リフレッシュ♡

親子ヨガのうれしい効果

- 赤ちゃんの発達をサポート
- ママのストレス解消
- 親子のスキンシップで絆が深まる
- リラックス効果で心もからだも軽やかに

講師

学生講師
（ヨガのみ資格あり）

※保育・健康に関する専門知識を学ぶ学生が、やさしく丁寧にサポートします。



開催日

11月7日（土）

10:00～11:00（予定）

先着6組

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

内容

親子ヨガ	20分
育児相談	20分
他、準備等	

ヨガのあとは
育児相談の時間を
設けています。
気軽にご相談ください。

持ち物

- ✔ 身体を動かしやすい服装
- ✔ 赤ちゃん、ママの水分補給



さつき保育園
石神井公園ルーム

お申し込み・お問い合わせ
03-5923-9850

みなさまの
ご参加を
お待ちしています♪

～ 親子で過ごす かけがえのない時間を、大切に ～