

おやこふらっとひろば兵庫

# 親子ふれあい エクササイズ&ヨガ

日時：7月17日（水）10：30～11：30

場所：兵庫区役所 6階 601会議室



アロマにふれてリラックスしてから親子でふれあい、  
軽い筋トレ・簡単なヨガ・ストレッチを行います。  
楽しい時間を過ごしながらお母さんもリフレッシュ  
しませんか？

講師紹介：日本ママヨガ協会「ママとベビーのヨガ」認定講座 修了生  
ベビー&キッズアロマ認定講師

福田 里佳 氏

子育てをする中で『子どもと一緒にママがリフレッシュ出来る場所が欲しい!』という思いから、フィットネスインストラクターの経験を活かし、ママ向けの運動レッスンを始めました。年の差姉弟を育てる3児のママです。



【お申込みはこちらから】

<https://x.gd/PX0yA>

★対象：6か月～1歳の子どもと保護者（15組） 応募者多数の場合は抽選

★申込期間：6/26（水）～7/10（水）17時まで

★持ち物：動きやすい服装、バスタオル、水分補給できるもの



★お問い合わせ：おやこふらっとひろば兵庫

☎078-511-2111（内線562）

※神戸市地域に気象警報発令時は、中止となります。

