

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：12月5日（金）

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？ パパの参加もOKです。

講師紹介：日本マママヨガ協会「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

年の差姉弟を育てる3児のママです。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。ママに運動する気持ちよさや自然な香りの心地よさを体感して頂きたいレッスンを通してお伝えしています！現在は兵庫区山王町にある古民家『あいこや』で《Aroma ストレッチ yoga》を月2回程、開催しています。



★対象：4か月～10か月の子どもと保護者（15組）**応募者多数の場合は抽選**

★申込期間：11/14（金）～11/28（金）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

【お申込みはこちらから】

<https://x.gd/i1nLU>



★お問い合わせ：おやこふらっとひろば兵庫

☎078-511-2111（内線562）

※神戸市域に気象警報が朝7時の時点で発令されている場合は、中止となります。

