

# パパヨガ

ゆる〜くヨガしませんか？

日時 4月26日 (日)

10:30~11:30

場所 多目的ホール (2F)

対象 0歳~2歳位のお子さんとパパ

料金 無料

募集 10組

講師 高橋 芽衣 氏

(ヨガインストラクター)

申込 二次元コードにて

持ち物 バスタオル 1枚

飲み物

一緒に  
身体の不調を  
整えましょう



申込~4/14

参加可否については4/15頃にメールにて



当日パパは動きやすい恰好でご参加ください  
お子さんには遊んだりゴロゴロしてもらいます♪

(当日保育はありませんがケアプラザの職員が2名おります)

『パパのはら』は気軽に参加していただく会です。

お子さんがねんねでも自由に歩き回ったり個別で遊んでも全く問題なし！

お子さんを通し、あのちょっと知っているな~や、パパ友達ができることを願い開催しています。

企画・アイデアは随時募集中です！