

# 親子ヨガで 子どもも大人も楽しもう！

～体を動かして「好き！」「できる！」を体感しよう～

まだ寒い時期ですがみんなで体を動かしてみませんか？  
ヨガの呼吸法や身体の動きを教えてもらって一緒にやってみましょう。  
親も子どもも笑い合えるふれあい遊びやちょこっと子育て講座「たくましくしなやかな心と身体づくり」もあります。お父さんの参加も歓迎です！

6か月～3歳の  
親子集まれ～

日 時：**3月10日（日）** 10:00～12:00

場 所：コミュニティプラザ2階 研修室

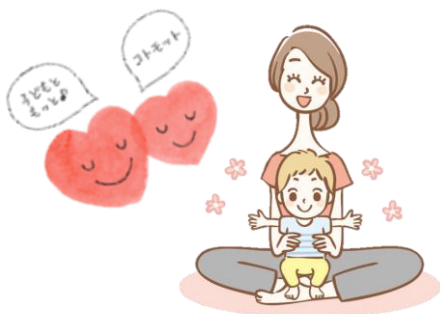
講 師：池田 有美（コトモット代表・ヨガ講師）

対象・定員：6か月～3歳の子どもとその親10組

一時保育：1歳～就学前児 3月5日（火）までに要申込・先着順

※動きやすい服装で。タオル、飲み物（水、お茶など）をご持参ください。

参加  
一時保育  
無料



（親子ヨガの様子）



## 講師プロフィール

親子ヨガの活動を始め、「子どもと」の想いから【コトモット】を立ち上げる。  
関西各地で幅広く活動しており、障がい児向けの支援や産後ママへの指導、子育て講座、保育士研修など精力的に活動している。

問合せ・申込み

**摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ**

（阪急摂津市駅下車すぐ 摂津市立コミュニティプラザ内）  
〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階  
tel：06-4860-7112 / fax：06-4860-7113



ウィズせつつ  
ホームページ



講座申込み  
専用フォーム

