

# おやこヨガ

親子で一緒にヨガをすることで、お子さんは幼児期に必要な基礎運動能力を身につけ、ママはシェイプアップやストレス発散に効果的です。またスキンシップを通して、親子の絆やつながりを深め、信頼関係や愛し愛される力を育みます。親子で笑顔になれるおやこヨガと一緒に体験しませんか。



日時：H27年5月21日（木）

H27年5月28日（木）

10:30～11:30

参加無料

定員15組

場所：ぴゅあ富士 茶華道室

対象：7か月～6歳（未就学児）と保護者  
2日間参加可能な方

講師：渡邊由香さん（おやこヨガインストラクター）

持ち物：バスタオル、水分補給できるもの  
※動きやすい服装でご参加ください。



☆☆お問合せ・お申込み☆☆

山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ富士

〒402-0052 都留市中央3丁目9-3

tel:0554-45-1666 fax:0554-45-1663

mail:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

