



# マツサージ&パパ・ママヨガ



「語りかけ・笑顔・タッチ」で  
赤ちゃん和妈妈の幸せな時間！  
ママもストレス発散！



■日時

1月8日(日)

午前10:00~12:00

■会場 ぴゅあ峡南 茶華道室&音楽室

■対象 生後3ヶ月~2歳未満の子どもと保護者10組

■持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装

■講師 ゆき(マツサージ)&由紀(ヨガ)

■当日のプログラム■

10:00	ベビーマッサージ
11:00	おむつ替え
11:10	ママヨガ(託児付)
12:00	解散



参加無料

主催・申し込み 山梨県立男女共同参画推進センターぴゅあ峡南  
〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2 TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700  
E-mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

