



## 心をつなぐ親子ヨガ ～ママとベビーの季節のケア～

ヨガやマッサージなどふれあいあそびを通して、親子の絆を深める時間です。英語の歌に合わせてリズム体操をしたり、絵本でもいっぱいあそびます。ヨガのあとは、ママのほっと一息リラックスカフェタイム♡お茶を飲みながらゆったりと季節に合わせた日々の食や暮らしについてお話ししましょう。

<日程> ※各回前日までにお申込みください (予約制)

はる：5/9 (金) 10:00-11:30 米粉のココナッツクッキー

なつ：7/11 (金) 10:00-11:30 紅茶のクッキー

あき：10/3 (金) 10:00-11:30 はぐはぐスノーボール

ふゆ：12/5 (金) 10:00-11:30 バナナマフィン

<参加費> 500円 (卵・乳製品・白砂糖使わないやさしいおやつとお茶付き)

<講師> かわだゆきみ (ヨガ&英会話 / はぐたいむヨガ®主宰)

<開催場所・お申込み> 田村文化センター (児童館)

: 087-866-1697 (高松市田村町662-1) 地図はコチラ→

\*わくわく広場とは：0歳から就学前の乳幼児と保護者を対象とした事業です。

