

# 育児講座「ベビーヨガ」

～1月21日(水曜日)～



講師の佐々木沙知子先生に  
あかちゃんのヨガや  
ママのストレッチを  
教えていただきました



のびてのびて!!  
ママのストレッチ



お歌に合わせて  
たくさん動いたよ



## ★育児講座★の予定

・2月26日(木)

「産後ママのエクササイズ」

・3月18日(水)「ベビーマッサージ」

ぜひ、参加してくださいね!!