



## 特別企画

ベビーヨガでママと赤ちゃんの最高のスキンシップしませんか？  
夜泣き軽減や便秘解消にもつながります。ママのストレス解消  
にもおすすめです！

日 時 12月10日(木)、17日(木)

10:30 ~ 11:30

対 象 **2ヶ月 ~ 1歳未満の親子** 各日 5組限定

密を避けるため、人数を限定して開催します。

持ち物 バスタオル、母子ともに水分、

お気に入りの玩具、体温調節しやすい格好

**※参加希望の方は、米泉公民館までお申し込みください。**