



小さな森こども園 子育て支援センターどろんこ TEL 23-4794 室長 金渕 まゆみ・下山 千春

		9月の行事予定
1	金	親子ヨガ 9:30~
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	プレママ・ピラティス体験 9:30~
6	水	
7	木	
8	金	親子ふれあいダンス 9:30~
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	スペシャルデー 9:30~
13	水	
14	木	
15	金	お散歩の日 9:30~
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	プレママ・のんびりの日 9:30~
20	水	
21	木	
22	金	ママストレッチ 9:30~
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	

～親子ヨガ～

～プレママ・ピラティス体験～

講師： YUKIE先生
持ち物： ヨガマット・飲み物・動きやすい服装
*今回は初心者向けのピラティスを体験しましょう。姿勢の改善やバランスの向上、筋力の向上ストレスの軽減。ピラティスはこんな人におすすめ！体験してみましょう！！

～親子ふれあいダンス～

～ママストレッチ～