

かい ちょこスポおはなし会

おや こ たの たいけん
～親子で楽しむヨガ体験～

がつ にち すいよう
1月29日(水)

ごぜん じ じ
午前10時～11時

たいしょう にゅうようじ ほごしゃ
対象：乳幼児とその保護者

めい くみ さんか
(2名1組での参加です)

うごきやすい服装

さんか
で参加してね♪



えほん きがる たの
絵本のおみせかせとヨガを気軽に楽しめる

おや こ いっしょ
イベントです。親子で一緒にポーズをとったり、

たの からだ うご
楽しく体を動かしてみませんか？

も もの
持ち物：タオル・ふたのできる飲み物

こうし
★ 講師 ★

てづか さやか
手塚 沙也花

パーソナルトレーナー歴10年

ヨガ・ピラティス歴8年

ソフトボールU19キャプテン

2009年アジア大会優勝



ていいん せんちゃく くみ
定員：先着7組

かいじょう ささづか としょかん かい
会場：笹塚こども図書館 2階 ほしのへや

もうしこみほうほう がつ にち すいよう ささづか としょかん
申込方法：1月8日(水)より 笹塚こども図書館のカウンター

でんわ うけつけ
または電話(03-3378-1983)にて受付