

# すくすくステーション

## 第8回 令和6年10月11日(金)

時間：10:00～11:30(受付 9:50 から)

会場：みどりご園幼老交流館

出産後の身体の変化や睡眠不足、季節の変わりめでなんとなくだるい…  
ひとりひとり悩みは違うけれど、ヨガの簡単な動きと呼吸法で、リラック  
クス&リフレッシュしましょう。

動きやすい服装でお越しください。

講師：おのでらすみこ

(国際ヨガアカデミートレーナーみどりご園所属)

常設おさがりスペースあります

★ OSAGARI コーナー ★

ママに嬉しい♪すぐに使えるかわい  
い服・くつ・帽子などなどありま  
す。ご自由にお持ち帰り下さい。

場所：学校法人さくら学園 みどりご園 幼老交流館

(案内看板が出ています)

〒987-0611 登米市中田町宝江黒沼字新西野37-3 (中田中学校様との間に駐車場あり)

対 象：0～3歳くらいまでのお子さまとご家族(8組限定/先着順)

持ち物：お子さまに必要なもの・飲み物など

お申込み・お問い合わせ

みどりご園園長 片岡菜菜江 080-5734-2568 (お電話かショートメールにて)

参加者のお名前、お子さまの年齢、連絡先お電話番号をお知らせください。

\*アレルギーの有無をお知らせください\*