

新年度はじめのぞうさんくらぶは...



0.1.2歳の親子対象
お子様連れの方、
お子様連れでなくても！
子育て中のママ大歓迎◎

「お子さんと一緒に参加できる」

お堂で 産後 YOGA

お子さんをスタッフに任せても、
ママのそばにいたい子はママと一緒に♡
レッスン中のミルクやおむつ替え、
お子さんをだっこでも大丈夫！

毎日の子育ての中で、自分のことは後回しになってしまう...
というママも多いのではないのでしょうか。
産後ヨガでは自分に意識を向けて体と心に寄り添います。

レッスンでは妊娠中に弱った筋肉や広がった骨盤を整えていく
優しい内容です。ぜひヨガが初めての人も気軽にご参加ください。



龍光寺のお堂という非日常の空間と
こどもたちの声や自然の音をききながら
ゆったりたのしくお話ししながらヨガを楽しみましょう！

くらまた みな/ヨガ講師

→約5年間群馬県のヨガスタジオに勤務
→夫の海外赴任に帯同し、
日本人の方にヨガレッスンを自主開催
→現在は0歳と2歳の男の子育児中

日時 4月17日(木) 10:00~11:30
★10分前にはお越しください

持ち物 ・動きやすい服装
・ブランケット
・ママの飲み物
※マットの用意あります

参加費 無料

定員数 10組

とみおかこども園 4月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
🌸		1	2	3	4	5
🌸	6	7 花まつり 進級式	8 花まつり 入園式	9	10	11
12	13	14	15	16	17 ぞうさんくらぶ 産後ヨガ	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

△参加の際は
お子様の水筒や靴など
名前の記入を
お願いします！！

「無添加にこだわったおいしい給食」

を試食してみませんか？

とみおかこども園では安心安全な無添加給食を提供しています。
子育て支援にご参加いただいた親子さんに
給食試食サービス【一食200円】を提供しております。
ご希望の方は申込時にご予約をお願いいたします。



「花まつり」

4月8日はお釈迦さまのお誕生日です。
お詣りに来た方へ甘茶を差し上げています。
本堂の下で自由にお持ち帰りください。



とみおかこども園 0274-64-3576
子育て支援ぞうさんくらぶ 予約制