

# ママと赤ちゃんのための リフレッシュタイム ～ヨガ～

講師：ROKO先生



ファミサポご存じですか？  
初回は14時から  
ファミサポのアドバイザーが  
利用内容や登録について  
お話いたします♪

OPEN

2023.3/20 (月) 13:00～13:45

～毎月第3月曜日に開催～

お申し込みは、下記LINEの二次元コードよりお願いいたします。

**場所** 上北沢5丁目第2アパート集会所  
(世田谷区上北沢5-15-5)

**料金** 700円  
※封筒等に入れてご持参ください。

**対象** 0～1歳までのお子様とママ

**定員** 8名(先着)

**持ち物** ヨガマット(なければバスタオル)、  
汗拭きタオル、水分補給できるもの

お問い合わせ／地域サービスせたすぎHR

Mail : [setasugi.hr@gmail.com](mailto:setasugi.hr@gmail.com)

協力：社会福祉協議会 上北沢地区事務局

