



「ママのためのリラックスヨガ」

～心とからだをつなぐやさしいヨガ～

<日 時>

1月28日（水）**10:00～11:00**

<対 象> 就学前までのお子様をお持ちのママ



<定 員> 10人

<講 師> 久保 朋子さん

(ヨガインストラクター・全米ヨガアライアンス RYT200修了)

<内 容> 「体を動かしたい！少しリックスしたい」のに時間がとれないお母さん、短い時間ですが、ゆったりとした動きと深い呼吸で心身ともにリラックスして、元気をチャージしましょう♪

<場 所> かんなみ知恵の和館「多目的室」



<服 装> 運動できる服装・裸足で行います

<持ち物> 汗拭きタオル・水分補給用飲み物・バスタオル

<申込み開始> 1月6日（火）～

*申込み希望の方は QR コードまたは、子育て交流センター窓口でお申し込みください。

<その他>



★妊娠中や体調の悪い方は、ご遠慮ください

★お子様同伴で参加する場合は、いつも遊んでいる
おもちゃ等があると落ち着く場合があります。

<問い合わせ>子育て交流センター ☎ 055-979-8800



1月28日（水）「リラックスヨガ」申込用紙

参加される ママの氏名	体の気になるところがあつたら記入してください 例) 腰が痛い	
住 所		
電 話 番 号		
同伴のお子様	氏名	生年月日
	(歳)	