



# 「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！少しリラックスしたい」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っ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)