



「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>

6月3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> 15人

<講 師> 久保 朋子さん

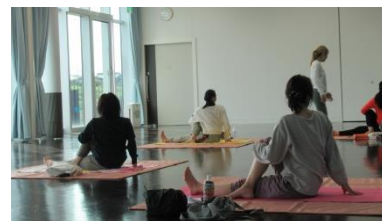
(ヨガインストラクター・全米ヨガアライアンス RYT200修了)

<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> 5月13日 (水) ～

*申込み希望の方は QR コード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

