かんなみ知恵の和館/子育て交流センター

「子育てママのミニ講座」

「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＞ **11月19日（木）**

10：00～11：00



ママだけでの
参加もOK

＜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

＜申し込み＞　10月29日(木)～
お申し込み希望の方はＱＲコードから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









