

子育てママさんの

健康美

ヨガ

5回コース

育児に忙しい日々の中では、なかなかママさん自身の体調や健康について考える時間もとれないのではないのでしょうか？育児中の肩こり・腰痛ケアなどを含め、育児・日常生活を前向きに送れることを目指し、楽しくリフレッシュできるようなヨガの時間をご提供いたします！

《開催日》

11月10日(金) 12月1日(金) 1月12日(金)  
2月2日(金) 3月2日(金) の5回開催

《時間》

10時30分～11時30分 ※受付10時15分から

《場所》

野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳から未就園児までのお子さんと保護者 ※保育協力者あり

講師：有竹 葉子先生

(ワナカムヨガスクール TTC 終了・全米ヨガアライアンス 200T 終了・シニアヨガ TTC 終了)

持ち物：バスタオル(敷き用)・飲物 ※動きやすい服装でご参加ください

参加費：2,500円(5回分)

※一旦ご入金された参加料はご返金できませんので予めご了承ください。

定員：15名 先着順



《お問い合わせ・お申し込み》

野庭地域ケアプラザ ☎045-848-0111

担当：長堀 (ながほり)

\*9月1日から申し込み開始。

申し込みは電話又は直接ケアプラザ窓口へ(人数が集まり次第締め切ります)