

駒岡地域ケアプラザ



ママヨガ

ヨガで身体をほぐして、心も体もすっきりしませんか？

赤ちゃんも一緒に楽しめます(^_^) 初めての方も大歓迎です！



《開催日》 5月 27日・ 6月 24日・ 7月 22日
☆すべて金曜日

《時 間》 10:00~11:00
☆1回参加も可 ☆後期も月に1回開催予定です

《場 所》 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

《対象年齢》 0~2歳 ☆首が座っていること
《定 員》 10組 (先着順)



《講 師》 小川 あき 氏 (全米ヨガアライアンス RYT200)

《持ち物》 飲みもの・動きやすい服装 (ゆったりしたもの)・汗拭きタオル
うわばき (スリッパをお貸しできません)

《参加費》 300円 (1回)

《注意事項》

- ・24時間以内に予防接種うけているお子様は参加できません。
- ・参加者が健康状態で不安がある方や治療中の方は、主治医に参加をしても良いかの確認をお願いします。
- ・参加される親子の当日の体調・同居しているご家族の体調の確認をお願いします。
- ・ご自身やご家族で体調がいつもと違うようでしたら欠席をお願いします。
- ・マスク着用、多目的ホール入室前に、検温・手消毒のご協力もお願いします。

《お申込み開始》 4月 27日 (水) ~



※お申込みは下記までお願いします。

申込先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・落合 電話 045-570-6601