

産後ケアヨガ & ふれあいタイム

日々の子育てで、肩や腰、腕などちょっと気になるところは、ありませんか。
ヨガ体験で身体をリフレッシュするとともに、子育ての情報交換をしましょう！

★日 程：

回	開催日	時間	申込開始日
1	5月29日 (金)	13:00～ ドアオープン ～ ゆっくりお越しください ～ 13:30～ ヨガスタート	4月27日 (月)
2	6月26日 (金)	(1時間程度) ヨガ終了後～15:00 フリートーク	

※暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合、公民館の行事は中止します。

★講師： ヨガ講師 生本 かずみ さん

★場所： 岡山市立御南西公民館 1階 研修室・茶室

★定員： 毎回先着 親子7組

★参加費： 無料

★対象： 3～7ヶ月までの赤ちゃんとそのお母さん

★持ち物： バスタオル2枚 (お母さんと赤ちゃん)・ハンドタオル・抱っこひも・お茶など

*運動できる服装でお越しください。(Gパン不可)

★申込み： 4月27日 (月) 9時30分～受付を開始します。

窓口又はお電話でお申込みください。(先着順とさせていただきます)



お問い合わせ：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中157-110 TEL/FAX 086-244-1855

水曜日・祝日休館 9:30～21:00 日曜は17:00まで

きりとり

(No

)

「産後ケアヨガとふれあいタイム」申込書

ふりがな お名前	ふりがな (親)
	ふりがな (子) ()月現在 (0歳 ヶ月) 男・女
住 所	岡山市 区
電 話	