

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したり、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23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 (1時間程度) ヨガ終了後～15:00 フリートーク	4月21日（月）
2	6月27日（金）		5月26日（月）
3	9月26日（金）		8月25日（月）
4	11月28日（金）		10月27日（月）

※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

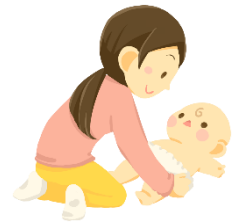
★対 象： 3～7ヶ月までの赤ちゃんとそのお母さん

★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： 各回申込開始日の午前9時30～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/FAX086-244-1855

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

参加希望日をご記入ください。 第____回 _____月____日（金）

ふりがな お名前	ふりがな （親）
	ふりがな （子）
住 所	岡山市 区
電 話	

（ ）月現在（0歳 ____ヶ月） 男 ・ 女