

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24日 (金)	13:00～ドアオープン ～ ゆっくりお越しください～	4月22日 (月)
2	6月28日 (金)		5月27日 (月)
3	9月27日 (金)	13:30～ ヨガスタート (1時間程度) ～15:00 フリートーク	8月26日 (月)
4	11月29日 (金)		10月28日 (月)
5	2月28日 (金)		1月27日 (月)

★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6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

※今後の状況によっては変更・中止となる可能性があります。

きりとり

「産後ケアヨガとふれあいタイム」申込書

(No)

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) ()月現在 (0歳 ヶ月) 男・女
住所	岡山市 区
電話	