

お母さんのためのリラックスヨガ



ヨガを通して、子育てによる肩こりや腰痛の改善、ストレス解消など、心も体もリラックスしませんか？育児経験のある先生に、ヨガを教えてもらうことはもちろん、育児の相談をしたり、ママ友を作ったり、楽しくリラックスタイムを過ごしましょう！

【日 時】 平成29年7月5日（水）10:00～10:50

【場 所】 松山市南部児童センター 体育室

【対 象】 未就園児とその保護者 25組

※6月10日（土）から当センター事務室で参加券を配布（先着25組）

【参加費】 無料

【内 容】 インストラクターによるお母さんのためのヨガレッスン


※動きやすい服装でご参加ください。

【持ち物】 ヨガマット（お持ちでない方は、バスタオルでも可）・飲み物・タオル

【協 力】 えひめみんなのヨガサークル 鎌田 美佳先生

【備 考】 活動の様子を撮影し、ホームページやイベント報告等に使用する場合があります。

【お問合せ・お申込先】



社会福祉法人 **松山市社会福祉事業団**
松山市南部児童センター

〒790-0942
松山市古川北3丁目8-20
Tel (089) 969-1005
【担当】井上

----- き り と り -----

『お母さんのためのリラックスヨガ』申込書

受付日(月 日)・受付者()
参加券番号()

フリガナ		電話番号	— —
参加者氏名 【保護者】			

▼一緒に参加もしくはご来館のお子さんについて、ご記入ください（※対象：未就園児）

氏 名	(男 ・ 女)	生年月日	平成	年	月	日 (歳)
氏 名	(男 ・ 女)	生年月日	平成	年	月	日 (歳)

※個人情報につきましては、当事業の目的以外には使用いたしません

※事業の中止や日時変更などの際、ご記入の電話番号へご連絡させていただきます