



10/13

木

ゆる～くのんびり

ママヨガでリフレッシュ!

産後、子どもの世話に追われて、自分のことは後回し。

運動不足で体を動かしたい! そんなママにおすすめです。

たまにはママがリフレッシュしませんか? 親子一緒にヨガを楽しみましょう!

【日 時】 平成28年10月13日(木) 10:00~11:00

【場 所】 新玉児童館 遊戯室

【内 容】 ママヨガの体験レッスン

【講 師】 Studio Body and mind
富成 章代 さん



【対 象】 未就園児とその保護者 15組 ※応募者多数の場合は抽選

【参加費】 無料

【持参物】 飲み物、バスタオル1枚(ヨガマットでも可)

【申込方法】 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①下の申込用紙に記入し、官製はがき(宛名記入)を添えて提出する。
- ②往復はがきに下の内容を記入して児童館に郵送する。
- ③ホームページの申込フォームから申し込む。

【締 切】 9月29日(木) 必着

- *駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関や自転車でお越しください。
- *当日9:00~11:00の間、遊戯室の通常利用はできません。
- *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。
- *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。

＜申込・お問合せ＞
松山市社会福祉事業団
松山市新玉児童館
〒790-0003
松山市三番町6丁目4-20
TEL:943-5801

平成28年度 新玉児童館 「ママヨガでリフレッシュ!」 申込用紙

月 日 申込 受付 () ハガキ・ハガキ代

お子さんの
名 前 _____ 男 ・ 女 (_____ 月)

住 所 (〒 _____)

保護者氏名 _____ 男 ・ 女

電話番号 _____