

令和6年10月

内郷子育て支援センター

TEL 26-0452・080-8833-8092

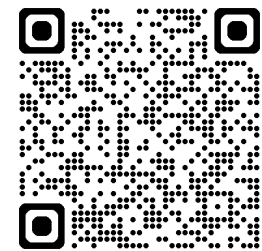


# 産後ヨガ



ヨガで自分自身を見つめて、呼吸を深めると、自律神経が整います。  
家事や育児で疲れた心のバランスをメンテナンスし、ゆっくりとした  
時間で、日頃の疲れをリフレッシュしませんか♪

- ★ 日程 11月27日(水)
- ★ 時間 10:30~11:30
- ★ 場所 内郷子育て支援センター
- ★ 講師 中山 麻理 先生
- ★ 対象 10ヵ月までのお子様のママ
- ★ 定員 10組
- ★ 費用 無料



- ※ 動きやすい服装でご参加下さい。
- ※ 途中、水分補給の時間をとりますので、水、お茶などをお持ち下さい。
- ※ バスタオル(お子様用)をお持ちください。  
(ヨガの間は、お子様はママの隣りにいるようになります。)
- ※ 同意書の記入がありますので、開始10分前にはご来館下さい。

※ **申し込み方法** QRコード読み込みにてお申し込み下さい。

QRコード読み取りができない方は、内郷子育て支援センターにてお申し込み対応いたします。

**申し込み期間** 11月20日(水) 12:00まで

お申込み多数の場合は、11月20日に抽選後、ご登録のメールアドレスにて結果をご連絡致します。