

駒岡地域ケアプラザ 主催



# ママヨガ

0～3歳のお子さんがあるママのヨガ教室です。ヨガが初めての方も、身体が硬いと心配な方も自分のペースで楽しんでいただけるヨガです。お子さん用におもちゃも準備しています。ヨガの呼吸とポーズでリラックスしましょう。



**\*開催日程** 9/27(金) ・ 10/25(金) ・ 11/22(金) ・ R7 1/24(金)  
1回だけの参加もできます

**\*時間** 10時～11時

**\*参加費** 1回300円(当日集金します)

**\*対象者** 0～3歳のお子様とお母さん (お子さんの首が座っていること)

**\*定員** 10組(先着順)

**\*講師** 小川 あき 先生(全米ヨガアライアンス RYT200)

**\*場所** 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

**\*持ち物** 飲みもの・汗拭きタオル・動きやすい服装(ゆったりしたもの)

**\*お申込み** QRコード・来館・電話にて(8月 23日(金)から受付開始します)  
駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家・落合  
電話: 045-570-6601

お申込み用 QR コード→→→



☆ご注意ください

- ・24時間以内に予防接種うけているお子様は参加できません。
- ・参加者が健康状態で不安がある方や治療中の方は、主治医に参加をして良いかの確認をお願いします。

