



ほっとママ広場

— ハッピー親子ヨガ —

子育て真っ最中のおうちの方！「ほっとママ広場 —ハッピー親子ヨガ—」で身体のリフレッシュをしませんか。固まった身体をヨガでほぐして心も身体も健康に過ごしましょう。親子で体と心のコミュニケーションを楽しみ、お友達とも一緒にヨガを楽しみ、一息つける場になることでしょう。初めての方でも大丈夫！一緒に親子でヨガをやってみましょう。

時 間 10:00～10:45 ①6/10 ②7/29 ③9/9 ④10/7

内 容 親子ヨガでハッピーに、また身体をリフレッシュする

講 師 別納 真紀さん（ヨガインストラクター）

会 場 丹波篠山市立丹南児童館

対 象 首がすわった3か月頃～5歳児とおうちの方

定 員 6組（先着順）

参加費 無料

持ち物 ヨガマット（なければバスタオル）、汗拭きタオル、飲み物

その他 当日は動きやすい服装でお越しください

・食後1時間以上あけてご参加ください。

・下記の個人情報「ハッピー親子ヨガ」に関する以外使用いたしません

・欠席される場合は、必ず事前に連絡ください



【問い合わせ先】

丹波篠山市立丹南児童館

丹波篠山市中野28

Tel 594-1003

切り取り線

ハッピー親子ヨガ③ 9月9日(水)申込書

保護者様^{ふりがな}氏名: _____

お子様^{ふりがな}の名前: _____ 年齢 _____

電 話 番 号 : _____

切り取り線

ハッピー親子ヨガ① 6月10日(水)申込書

保護者様^{ふりがな}氏名: _____

お子様^{ふりがな}の名前: _____ 年齢 _____

電 話 番 号 : _____

切り取り線

ハッピー親子ヨガ④ 10月7日(水)申込書

保護者様^{ふりがな}氏名: _____

お子様^{ふりがな}の名前: _____ 年齢 _____

電 話 番 号 : _____

切り取り線

ハッピー親子ヨガ② 7月29日(水)申込書

保護者様^{ふりがな}氏名: _____

お子様^{ふりがな}の名前: _____ 年齢 _____

電 話 番 号 : _____