

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、気がねなく集える場です。ママのためのがんばらないヨガ、親子ふれあいヨガです。はじめての方も大丈夫！気軽に遊びに来てくださいね。

親子でハッピー物語を 紡いでみませんか？

時 間 午前10:00～11:00

① 5/15、② 6/12、③ 9/11、④ 10/9

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 (ヨガインストラクター)

会 場 丹波篠山市立丹南児童館

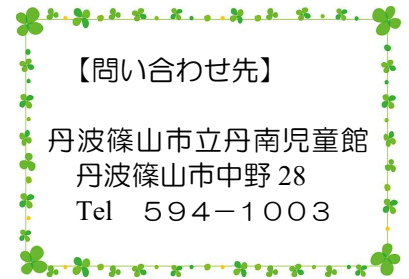
対 象 首がすわった3か月頃～5歳児とママ

定 員 6組 事前申し込みが必要。(先着順)

参加費 無料

その他 当日は動きやすい服装でお越しください。

- ・ 持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
- ・ 食後1時間以上あけてご参加ください。
- ・ 今年度は4回開催。
下記の個人情報は「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。



----- 切り取り線 -----

----- 切り取り線 -----

ハッピー親子ヨガ③ 9月11日(水)申込書

提出期間 8/5(月)～

保護者様氏名：
ふりがな

お子様の名前：
なまえ ・年齢 さい

電話番号

ハッピー親子ヨガ④ 10月9日(水)申込書

提出期間 9/2(月)～

保護者様氏名：
ふりがな

お子様の名前：
なまえ ・年齢 さい

電話番号

----- 切り取り線 -----

----- 切り取り線 -----

ハッピー親子ヨガ① 5月15日(水)申込書

提出期間 4/8(月)～

保護者様氏名：
ふりがな

お子様の名前：
なまえ ・年齢 さい

電話番号

ハッピー親子ヨガ② 6月12日(水)申込書

提出期間 5/13(月)～

保護者様氏名：
ふりがな

お子様の名前：
なまえ ・年齢 さい

電話番号

ほっとママ広場 -ハッピー親子ヨガ-



子育て真っ最中のお母さん！「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、気がねなく集える場です。ママのためのがんばらないヨガ、親子ふれあいヨガです。はじめての方も大丈夫！気軽に遊びに来てくださいね。

親子でハッピー物語を 紡いでみませんか？

日時 毎月第1火曜日を中心に 午前10:30～11:30

① 4/19、② 5/10、③ 6/7、④ 7/5、⑤ 9/6、⑥ 10/4、⑦ 11/8 15:30～、⑧ 12/6

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 (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歳児とママ

定員 6組 事前申し込みが必要。(先着順)

参加費 ・無料

その他 当日は動きやすい服装でお越しください。

- ・ 持ち物 ヨガマット (なければバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、マスク
- ・ 食後1時間以上あけてご参加ください。
- ・ 今年度は8回開催。11月だけ15時30分から始めるので園児の参加も可能です。下記の個人情報は「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。

※ 感染防止対策に努めますが、状況が変化した場合、開催決定後であっても急ぎょ中止になる可能性がありますのでご了承ください。



----- 切り取り線 -----

----- 切り取り線 -----

ハッピー親子ヨガ⑦ 11月8日(火)申込書

提出期間 10/4(火)～

保護者様^{ふりがな}氏名： _____

お子様^{なまえ}の名前： _____ ・年齢 さい

電話番号 _____

ハッピー親子ヨガ⑧ 12月6日(火)申込書

提出期間 11/8(火)～

保護者様^{ふりがな}氏名： _____

お子様^{なまえ}の名前： _____ ・年齢 さい

電話番号 _____

----- 切り取り線 -----

----- 切り取り線 -----

ハッピー親子ヨガ⑤ 9月6日(火)申込書

提出期間 7/5(火)～

保護者様^{ふりがな}氏名： _____

お子様^{なまえ}の名前： _____ ・年齢 さい

電話番号 _____

ハッピー親子ヨガ⑥ 10月4日(火)申込書

提出期間 9/6(火)～

保護者様^{ふりがな}氏名： _____

お子様^{なまえ}の名前： _____ ・年齢 さい

電話番号 _____