

# ママのための マインドフルネス

場 所 : 飯山総合学習センター 1階遊戯室(8月・12月は2階研修室)

Ⓐ 10:00~10:40

Ⓑ 10:50~11:30

|       |              |     |     |       |     |     |     |
|-------|--------------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 2019年 | 4月           | 5日  | (水) | 10月   | 16日 | (水) |     |
|       | 5月           | 15日 | (水) | 11月   | 6日  | (水) |     |
|       | 6月           | 19日 | (水) | 12月   | 25日 | (水) |     |
|       | 7月は先生のご都合で中止 |     |     | 2020年 | 1月  | 22日 | (水) |
|       | 8月           | 7日  | (水) |       | 2月  | 5日  | (水) |
|       | 9月           | 4日  | (水) |       | 3月  | 4日  | (水) |

対 象 : 0才~3才くらいの子どものママ  
指 導 : かわだゆきみ (はぐたいむヨガ®主宰)  
準 備 物 : 動きやすい服装  
参 加 : 無料  
定 員 : 10名程度  
申 込 み : 飯山総合学習センター事務所窓口、  
もしくは電話で予約をいれてください。



問 い 合 わ せ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319  
(AM9:00~PM5:00 ※ 月曜・祝日休み)

~ゆっくり動き、体に気づきましょう~

ゆったりと呼吸すると気持ちが落ち着いてきます。  
体がどんな感じが気づくだけで、緊張がほぐれることもあります。  
ママのための日々のセルフケアについてお伝えしています。

※託児はありませんので、ご家族の方にお預けになるか、  
ベビーちゃんと一緒に受講してください。  
ベビーラックの必要な方は当日お申し付けください。

