



ママのためのマインドフルネス

2021年	4月	26日	(月)		10月	25日	(月)
	5月	24日	(月)		11月	22日	(月)
	6月	28日	(月)		12月	27日	(月)
	7月	26日	(月)	2022年	1月	24日	(月)
	8月	23日	(月)		2月	28日	(月)
	9月	27日	(月)		3月	28日	(月)

時 間 : ① 10:00~10:40
② 10:50~11:30

場 所 : 自宅 (飯山総合学習センター1階遊戯室)

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・飲み物

参 加 料 : 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。
自宅で受講する場合は、メールアドレスを講師に伝えます。
講師の方から接続先をメールでお知らせします。
飯山総合学習センターで受講する場合もオンラインです。

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。

