

# ママヨガでリラックスタイム♪

2023年	4月	24日	(月)	10月	23日	(月)	
	5月	22日	(月)	11月	27日	(月)	
	6月	26日	(月)	12月	25日	(月)	
	7月	24日	(月)	2024年	1月	22日	(月)
	8月	28日	(月)		2月	26日	(月)
	9月	25日	(月)		3月	25日	(月)

時 間 : ① 10:00~10:40  
② 10:50~11:30

場 所 : 飯山総合学習センター1階遊戯室 (自宅にてオンラインでの受講可能)

対 象 : 0才~3才くらいの子どもの保護者

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。

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。

