



ももっコランド

ママヨガで リラックスタイム♪

2024年	4月8日(月)	10月28日(月)
	5月13日(月)	11月11日(月)
	6月10日(月)	12月9日(月)
	7月8日(月)	2025年 1月27日(月)
	8月26日(月)	2月10日(月)
	9月9日(月)	3月10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

講師 : かわだゆきみ (はぐたいむヨガ®主宰)

対象 : 0才~3才くらいの子どもの保護者 (お父さんも参加できます。)

定員 : 10名程度

準備物 : 動きやすい服装

参加費 : 無料

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。