

～産後ママのリラックスタイム♪

かわりばんこ保育でママが楽しむ



陰ヨガ講座後期

全 8 回

▶ 日 程 ◀ 10月30日、11月13日・27日、12月11日、2020年1月8日・22日、
2月12日、3月4日

いずれも水曜午前9時50分～11時20分（前半・後半交代制 各45分レッスン）

初回10月30日はオリエンテーション、3月4日は事後会

▶ 対 象 ◀ 1歳未満の首が座った子と保護者16組

▶ 参加費 ◀ 1組4200円

▶ 会 場 ◀ 仲町台地区センター中会議室 ※保育は和室で行います

▶ 内 容 ◀ ヨガが初めての方やカラダの硬い方におすすめのヨガです。
ココロとカラダの緊張を解きほぐし、深くリラックスさせてくれます。
また、産後特有の不調を調べ、心身のバランスを安定させてくれます。
参加者同士が交代で助け合う「かわりばんこ保育」で楽しくリフレッシュしましょう！



▶ 講 師 ◀ 十河ゆみ

陰ヨガベーシック・陰ヨガ経絡インストラクター
IHTA 認定キッズ&ベビーヨガインストラクター
Bliss baby yoga 認定マタニティーヨガインストラクター

▶ 企画・運営協力 ◀ 育児支援サークル ハッピー☆スマイル



▶ 申込 ◀ 9月11日から地区センター窓口9時から先着順、10時から電話予約先着順

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）
（個人情報保護管理者） 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長
（利用目的） 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して） 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 * なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。
上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>
横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191