

産後ケアヨガ&ふれあいタイム

日々の子育てで、肩や腰、腕などちょっと気になるところは、ありませんか。
ヨガ体験で身体をリフレッシュするとともに、子育ての情報交換をしましょう！

★日 程：

回	開催日	時 間	申込開始日
1	9月25日（金）	13:00～ ドアオープン ～ ゆっくりお越しください ～ 13:30～ ヨガスタート	8月31日（月）
2	10月23日（金）	（1時間程度） ヨガ終了後～15:00 フリートーク	

※暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合、公民館の行事は中止します。

★講 師： ヨガ講師 生本 かずみ さん

★場 所： 岡山市立御南西公民館 1階 研修室・茶室

★定 員： 毎回先着 親子7組

★参加費： 無料

★対 象： 3～7ヶ月までの赤ちゃんとそのお母さん

★持ち物： バスタオル2枚（お母さんと赤ちゃん）・ハンドタオル・抱っこひも・お茶など

*運動できる服装でお越しください。（Gパン不可）

★申込み： 8月31日（月）9時30分～ 受付を開始します。

窓口又はお電話でお申込みください。（先着順とさせていただきます）



お問い合わせ：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中157-110 TEL/FAX 086-244-1855

水曜日・祝日休館 9:30～21:00 日曜は17:00まで

き り と り

（No ）

「産後ケアヨガ&ふれあいタイム」申込書

ふりがな お名前	ふりがな （ 親 ）	（ ） 才代
	ふりがな （ 子 ）	（ ） 月現在 （0歳 ） 月） 男 ・ 女
住 所	岡山市 区	
電 話		