



ママヨガ サークル

「子育てをしていると肩が凝るなあ・・・」「リフレッシュしたいけど、赤ちゃんを預かってくれる人がいない・・・」「産後の体形が気になる・・・」というお母さん！
赤ちゃんを連れてきて、ヨガをしませんか？心も体もスッキリさせましょう！！

日 時 第1・第3火曜日 10:00～11:00（祝日の場合は変則あり）

会 場 朝日五叉路クロスファイブ 2階 会議室

（朝日町泊418 ☎0765-83-0576）

対 象 乳児・幼児のお母さん（お子様連れOK!）

講 師 山本さとみ氏

参加費 500円

定 員 10名（申込み順）

持ち物 ヨガマット（持っておられない方は貸出します）タオル・飲み物
バスタオル（赤ちゃんを寝かせておくのに必要であれば）おもちゃ

服 装 動きやすい服装（ジャージなど）

お申込み先 朝日町社会福祉協議会（☎0765-83-0576）開催1週間前の火曜日から受付します



「体が硬いからなあ・・・」と心配な方でも大丈夫！！
自分のペースで動いてみて下さい。
体を動かすと気持ちがいいですよ！！
そしてお母さんたちとのおしゃべりも楽しみ、
いろいろな情報交換もしましょう！
お気軽にお越しください。（見学もどうぞ。）

《お申込み・お問い合わせ》

朝日町社会福祉協議会

朝日町泊418

五叉路クロスファイブ2階

TEL 0765-83-0576



この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています