



ママと赤ちゃんのための

# ゆったりヨガ

赤ちゃんと一緒にゆったりした時間を楽しみましょう

- ◆場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆日 時：毎月第1火曜日 10:00~11:30 (年間予定をご覧ください)  
(ゆったりタイム 10:00~ ヨガタイム: 10:30~)
- ◆対 象：首がすわった頃~12カ月児までとその保護者 10組
- ◆参加費：200円
- ◆持ち物：飲み物・タオル(汗拭き、よだれ拭き)・バスタオル又はブランケット(赤ちゃんの下に敷く)
- ◆申込み：毎月最終火曜日の11時から翌々月の予約受付を開始  
但し、4月2日実施分★は3/12(火)11時~来館または電話にて受付

## R6年度 年間予定

申込み日	開催日	申込み日	開催日
3/12(火) →	★4月2日	8/27(火) →	10月1日
3/26(火) →	5月7日	9/24(火) →	11月5日
4/30(火) →	6月4日	10/29(火) →	12月3日
5/28(火) →	7月2日	11/26(火) →	1月7日
6/25(火) →	8月6日	12/24(火) →	2月4日
7/30(火) →	9月3日	R7 1/28(火) →	3月4日

・・参加を控える時・・  
授乳直後(20分くらいあけましょう)、  
お腹がとても空いているとき  
予防接種後24時間以内(接種の副作用な  
どが出る事がある為)



講師プロフィール  
齊藤 真由美 氏  
全米ヨガアライアンス/リストラティブ  
ヨガ/チェアヨガ/経路ヨガ/ベビーヨガ/  
産後ヨガ/ 当ケアプラザ、中川西地区セ  
ンター等でインストラクターとして活躍  
中!!

## お問合せ・お申込み

中川地域ケアプラザ 地域活動交流 045-500-9321