

# ママと赤ちゃんのための まったりヨガ

赤ちゃんと一緒にま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  
(\*まったりタイム 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

\*まったりタイムとは・・・  
ママ同士で自由におしゃべりしたり、赤ちゃん同士が触れ合えるフリータイムです。

## R7年度 年間予定

申込み日	開催日	申込み日	開催日
2/25(火) →	4月1日	8/26(火) →	10月7日
3/31(火) →	5月6日	9/30(火) →	11月4日
4/29(火) →	6月3日	10/28(火) →	12月2日
5/27(火) →	7月1日	11/25(火) →	1月6日
6/24(火) →	8月5日	12/30(火) →	2月3日
7/29(火) →	9月2日	R8 1/27(火) →	3月3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