

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
3/25(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

斉藤 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