

一時保育付き

ちびっこママのためのリフレッシュ講座 陽だまりサークル

# ママヨガ

深い呼吸に合わせて全身を気持ちよくほぐしていきましょう。

ヨガで代謝を上げてめぐりの良い体に！

日時：5月22日（水）10：00～12：00（受付9：30～）

場所：逗子市体験学習施設【スマイル】 スタジオ

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 対象  | 未就園児の母親                        |
| 定員  | 15名                            |
| 参加費 | 無料（託児無料：要予約）                   |
| 講師  | インド中央政府認定ヨガインストラクター<br>齊藤 晶子さん |
| 持ち物 | ヨガマット・飲み物・タオル                  |

\*動きやすい服装でお越しください

申込 5月1日（水）～ 定員になり次第終了

逗子市社会福祉協議会 046-873-8011 にて受付  
（土日祝日除く 8：30～17：00）



---

日ごろ育児に追われるお母さん、ほんの一時お子さんと離れて自分の時間を楽しんだり  
友達を作れるような講座に参加してみませんか？  
イベント保育サポーターによる一時保育もあります お気軽にご参加ください

---

申込・問い合わせ  
社会福祉法人逗子市社会福祉協議会地域福祉推進係  
電話：046-873-8011 HP：<http://zushi-shakyo.com/>  
\*この事業は逗子市からの委託事業です。