



「親子でヨガ講座」

～産後ママの心と体のメンテナンス～



抱っこに授乳、おんぶと子育てをして、固まった肩や腰回りをしっかりほぐし、妊娠、出産、子育てを経て、大きな変化を繰り返してきた体と心をヨガでリフレッシュしてみませんか？

日 時: 9月10日、24日、10/8、22日 火曜日 《全4回》

13:00～14:00

場 所: ふれあい交流センター江之島 1階 運動室1

講 師: 大箸 美貴先生(タットヴァ ヨガ 代表)

対 象: 市内在住で、4ヶ月頃(首が座っている)～2歳児と母親

定 員: 母子 7組(応募者多数の場合は、抽選となります。)

参 加 費 無料

持 ち 物

- ・ヨガマットまたは大きめのバスタオル
- ・ママと赤ちゃんの水分補給の飲み物
- ・汗拭き用タオル
- ・赤ちゃんの下に敷くバスタオルやブランケット

服 装 動きやすい服装

締 切 8月27日(火)

申し込み方法 E-Mail: csw-enoshima@major.ocn.ne.jp
電話かFAXまたは直接窓口へお申し込みください。

問い合わせ ふれあい交流センター江之島 425-9907

