



親子ヨガ教室

子育てやお仕事に追われて毎日を忙しくお過ごしのお母さん、疲れた体と心をヨガでときほぐしませんか。みんなと一緒に、心と体をリフレッシュしましょう！ヨガのあとはお弁当会食。日頃気になっていること、聞いてほしいことなど気楽におしゃべりして楽しい時間を過ごしましょう。新型コロナウイルス感染防止として密を避けるため、192人収容できる広いホールを使って少人数で行います。皆様からの申込みをお待ちしております。

- 日にち 2020年10月3日(土)
- 場所 西ふれあいセンター 3階ふれあいホール
岡山市南区妹尾880-1 TEL 086-281-9611
- タイムスケジュール 10:15~10:30 受付
10:30~10:35 ごあいさつと説明
10:35~12:30 ヨガ教室
12:30~14:00 お弁当会食&おしゃべりタイム
- 講師 井上尚美 先生
日本ヨガ普及協会認定インストラクター・RYT200TT(全米アライアンス認定ティチャートレーニング)終了・パピコミ「おやこヨガ」認定インストラクター
- 参加費 大人300円 子ども(18歳まで)100円 (お弁当不要のお子様は無料)
- 服装等 動きやすい服装。ヨガマットのある方はお持ち下さい。
- 定員 10組
- 申込締切 9月25日(金) ※お申込み先着順・定員になり次第締め切ります
※新型コロナウイルス感染防止に努めて開催したいと思います。
※マスク持参、手指消毒、検温等にご協力ください。
※当日、発熱や咳等の症状がある方については参加をご遠慮ください。



《お申込み先》 一般財団法人 岡山県母子寡婦福祉連合会 事務局 足羽(あしば)
岡山市北区内山下2丁目4番6号(岡山県保健福祉部子ども家庭課内)
TEL:086-226-7349 FAX:086-234-5770
メール:info@okayama-boshikai.net

お名前		ご住所	
連絡先(携帯番号)		参加人数	
お子様の お名前&年齢			
お弁当の注文数	大人用弁当	個、	子ども用弁当 個、
			幼児用弁当 個
ヨガマット有無	持参する ・ 持っていない (どちらかに○をしてください)		

※今後の感染拡大による開催の有無は9/20に最終決定します