

お子様連れで  
ご参加できます！

子育て中の保護者のための

# リラックス\*ヨガ 前期

主催：金井地区公民館

小さいお子さんの子育ては、楽しいけれど大変な毎日です。

身体の疲れや不調はあるけれど、つつい自分のことは後回しになりがち…。

ヨガでゆったりと身体を動かしながら 自分のためのご褒美タイムを過ごしましょう♪

ヨガの経験や体力、柔軟性は関係なく、誰でもできるリラックスヨガです。



日時：【前期分 全4回】 ※後期分（全4回）は今秋に実施予定で、別途募集します。

5月17日（水）、 5月31日（水）

6月14日（水）、 6月28日（水）

10:00～11:00

※初回(5/17)のみ9:45～ 初回のみ保健師の健康講話(10分)あり

対象：未就園児（生後2ヶ月以上）の保護者 ※妊婦の方も参加可  
未就園のお子様を連れて参加できます。連れてくるお子様を近くで遊ばせながらヨガをします。

講師：Aloha-Yoga & Bodycare 中川 あさぎ 先生

（日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト）

会場：妙見荘（佐渡市中興乙2822-1） ※裏面案内図参照

定員：10組（申込者多数の場合、抽選とさせていただきます。）

参加料：1,200円（前期4回分） ※教室初回時にお支払いください。

★お申込み方法等は裏面をご覧ください。

## お申込み方法

スマートフォンで下記記載のQRコードを読み取り、**専用申込みフォーム**よりお申込みいただくか、**お電話**でお申込みください。（**連絡先：63-4151**）

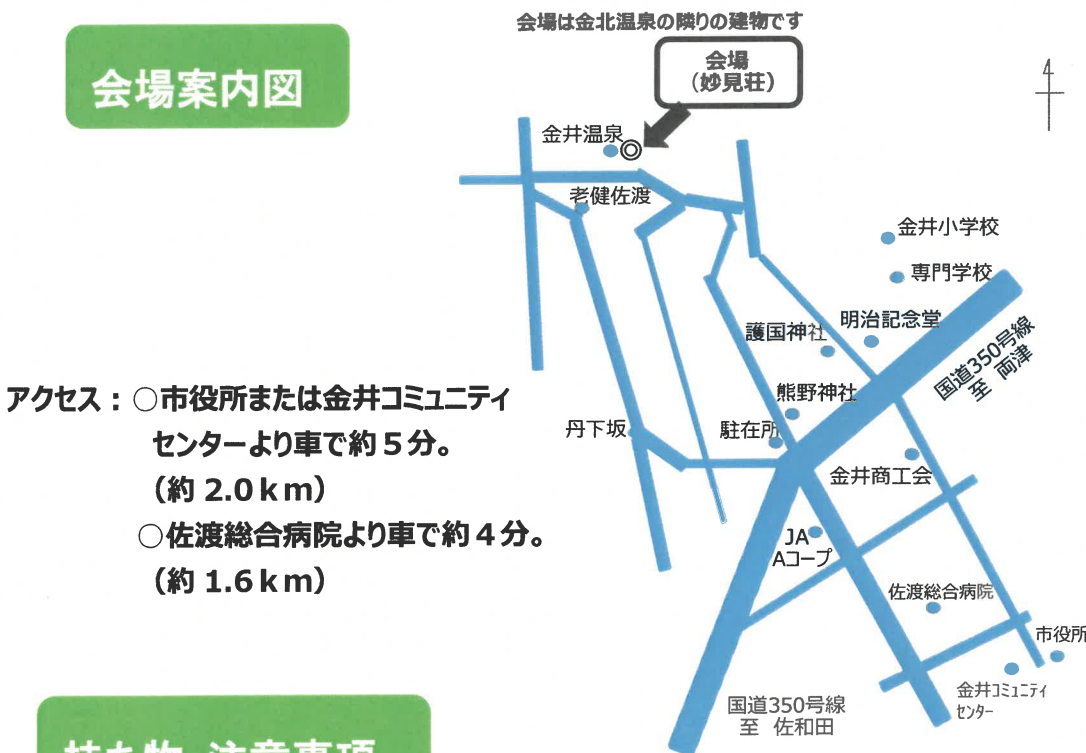
お電話でお申込みの際は、**住所・氏名・連絡先**をお教えてください。また、連れて来られるお子様がいらっしゃる場合は、**お子様の氏名、年齢**もお教えてください。

### ●申込み締切り：**4月28日（金）17時15分まで**

※申込み多数の場合は締切り後に抽選を行い、結果を郵送かメールでお知らせします。（QRコードでの申込みの方はメールでお知らせします。）

※電話での申込み受付時間は**平日の8時30分～17時15分**です。（夜間・休日の受付は行いません。）

## 会場案内図



## 申込み専用QRコード



入力はとってもかんたん★

## 持ち物・注意事項

- ・バスタオル（1枚）、水分補給用ドリンク（お子様連れの場合、お子様の分もご用意ください。）、ヨガマット（持っている方のみ）、お子様のお気に入りのおもちゃ（お子様連れの場合。お名前を記入してお持ちください。）を持参の上、動きやすい格好でお越しください。
- ・発熱や倦怠感、喉の違和感など普段と体調が少しでも異なる場合や、同居家族に同様の症状が見られる場合は、参加をお控えいただき、金井地区公民館にご連絡ください。

## お問い合わせ先

佐渡市教育委員会社会教育課東教育事務所金井地区教育係（金井地区公民館）  
佐渡市千種 240（金井コミュニティセンター内）  
TEL：63-4151 FAX：63-5070  
MAIL: kk-kyoi@city.sado.niigata.jp