

子育て中の保護者のための

リラックス*ヨガ 後期

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。

お子様連れで
ご参加できます！



子どもと一緒に
ゆったりとした時
間を過ごせて良
かったです。

参加者
のお声

毎回体だけでな
く心もすごくリラッ
クスできて良かつ
たです。

日時：【後期 全4回】

9月13日（水）・ 9月27日（水）

10月11日（水）・ 10月25日（水）

各回とも 10:00～11:00

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（後期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)

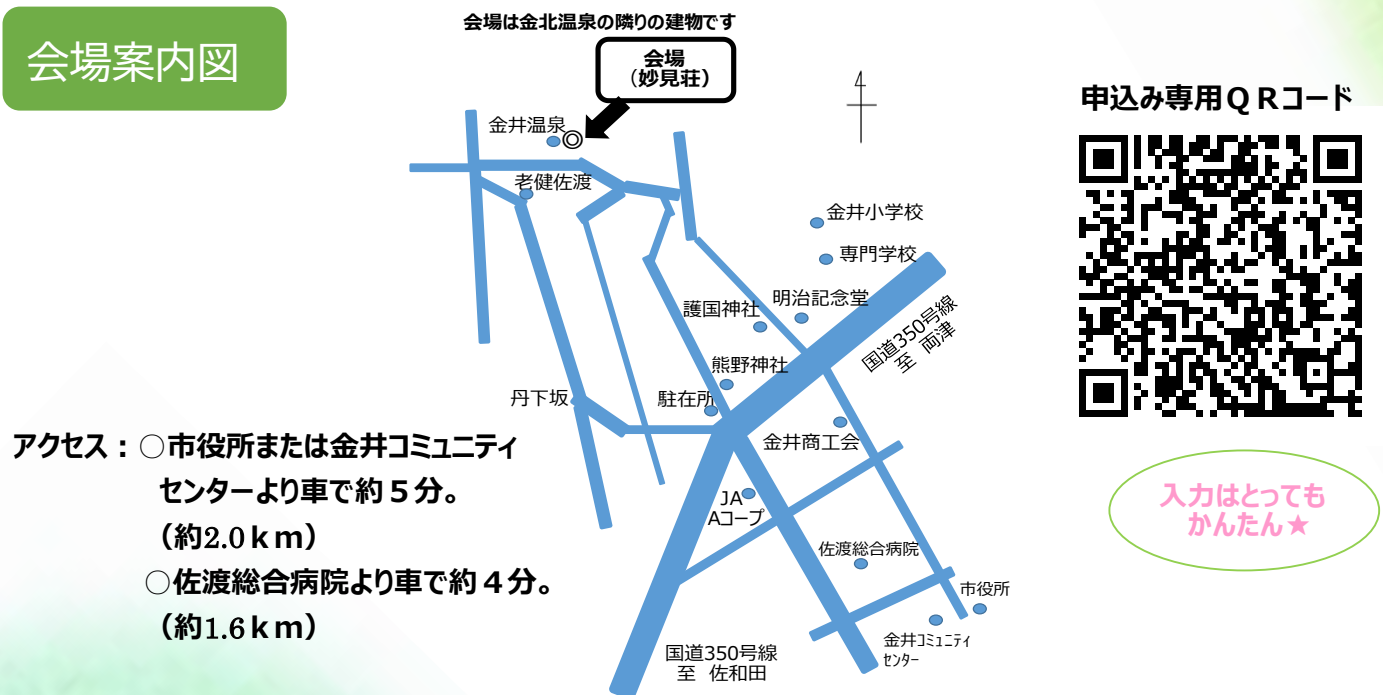
お電話でお申込みの際は、住所・氏名・連絡先をお教えてください。また、連れて来られるお子様がいらっしゃる場合は、お子様の氏名、年齢もお教えてください。

●申込み締切り:8月31日(木)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



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。)、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)

T E L : 63-4151 F A X : 63-5070

M A I L : kk-kyoi@city.sado.niigata.jp