



mama YOGGA

保育園ママ
幼稚園ママ
大歓迎

健康づくりポイント事業
対象

子連れ de ヨガ
※お子さんは同部屋にて
見守り保育します

育児を頑張るママたちへ

毎日の抱っこやおんぶで肩、腰が痛む。そろそろ身体を動かしたい。自分の時間がほしい。リフレッシュしたい。育児を頑張る【ママのためのヨガ講座】です。ヨガには心身の緊張をほぐし、バランスを整える効果があります。育児を行う上で、日々の緊張をほぐすことは大切！！子どもたちにとって、ママの笑顔が一番の喜びです。みんなでヨガを楽しみましょう～！！詳細は支援センターまでお問い合わせ下さい。

お願い

- 当日は動きやすい服装でお願いします。
- 妊娠中、産後の方は医師相談の上、参加をお願いします。

対象者：子育て支援センター登録者の父母

場所：子育て支援センター

時間：10時15分～11時15分

日程：毎月第一水曜日

※日程の変更等ありますので予定表をご確認下さい

問い合わせ先

大子町社会福祉協議会
大子町子育て支援センター
(まいん 2階)
0295-72-1120