

# 子育て講座のご案内

日時：2023年10月30日（月）10時～11時

内容：ママ★ヨガ 子連れOK 2部制

お母さん主体 30分のヨガレッスン

子育ての疲れを取り リフレッシュ！

(1部)10:00～10:30 歩けてから～未就園児

(2部)10:30～11:00 3か月～歩けるまで

お子さんも、一緒に  
できます。

募集人数：10組(先着順)

参加費：無料

持ち物：ヨガマット or バスタオル、飲み物、動きやすい服装

場所：しまもと里山認定こども園内

講師：吉川理賀

中学校、高校の保健室勤務を経て、出産後はヨガを通じて、子育て中のママたちが元気になれるような集える場を作りたいと思い、ヨガの資格を取得。子連れヨガ教室を運営して今年で10年。

※RYT全米ヨガアライアンス 200時間インストラクター  
RPY85産前産後インストラクター資格取得

予約方法：10月2日 10時より電話にて予約開始

ご予約先：しまもと里山認定こども園

(TEL) 075-963-1150

