

令和7年度

泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」



子育て講座



毎日、家事に育児に疲れていませんか？
自分の時間が取れないママ！ 肩こりに悩むママ！
講師の先生と、ヨガをして癒しの時間を過ごしましょう
初心者の方も安心して参加してください🎵

「日頃、頑張り過ぎてしまう自分へ リフレッシュ・リラックスの時間」

日 程	① 5月28日(水)	② 12月17日(水)
申込日	① 5月14日(水)～	② 12月4日(木)～
	9時～電話で「ひだまり」へ	
時 間	10:00～11:30(受付9:45～1階「ひだまり」にて)	
内 容	保護者だけでヨガをします	
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル ・ お茶または水	
※日程は①、②共に参加できます ※動きやすい服装で参加してください		

【講 師】 南田 亜里紗さん (ヨガインストラクター)

【場 所】 泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」
(あいぴあ泉南 1階なないろルーム) 🚗 駐車場あります

【対 象】 市内在住の就学前の子どもをもつ保護者

【定 員】 各15名程度(申込順) 【参加費】無 料
※定員になり次第、締め切らせていただきます

【一時保育】 各10名程度(申込順)



一時保育は生後3か月から対象です

申し込まれた方は、お茶・オムツ・着替え等、必要な物を子どもの氏名を大きく書いた袋
(かばん)に一人分ずつ入れて持ってきてください

「ひだまり」の
ホームページ



【主 催】 泉南市 健康子ども部 家庭支援課
【問合せ・申込み】

泉南市地域子育て支援センター「ひだまり」

☎ 072-484-3371