



# 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ね♪



## 『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27日(水)                      | ② 12月16日(水) |
| 申込日                            | ① 5月12日(火)～                     | ② 12月1日(火)～ |
|                                | 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            |             |
| ※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》 みなみだ ありさ 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



【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