

ママヨガ体験

～心と体もリラックス～

ペリネ（骨盤底筋群）を意識した呼吸や
かんたんヨガを体験してみませんか？
子育てママたちとのトークタイムもありで、
心も体もリフレッシュ♪
梅雨時期も元気に過ごしましょう！！



日時：令和6年6月18日（火）10：30～11：30

- 場 所 佐賀市子育て支援センター「ゆめ・ぽけっと」多目的室
- 対 象 者 未就学児とその母親（※同室託児有・母親のみの参加可）
- 講 師 ヨガインストラクター 中村 美枝子 氏
- 定 員 先着親子12組【要予約】※定員になり次第終了
- 受付開始 令和6年6月3日（月）10時から
- 申込方法 電話や来館時にお申し込みください
- 持 ち 物 バスタオル2枚

※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。

※ 会場に同室託児スペースを設けています。お子様に必要な飲み物・おむつ・タオル等を、各自お持ちください。



申し込み・問い合わせ先  0952-40-7389

佐賀市子育て支援センター「ゆめ・ぽけっと」

〒840-0826 佐賀市白山2丁目7-1 エスプラッツ2階