## ママヨガRelax





子育て中のママのためのヨガ教室です!ヨガに加え、セルフマッサージやつぼマッサージなどが入った一味違う癒しのヨガ体験が出来る教室です。 ☆ママのみの参加ですが、お子様も図書室でお預かりできます。

日 時 令和7年10月20日(月) 10時30分~11時45分

場 所 京都市南浜児童館 別館

対 象 子育て中の方

インストラクター 角田 ちひろ先生

定 員 7名 (定員になり次第申込み終了します)

持 ち 物・汗拭きスポーツタオル(ヨガに使うこともあります)

・飲み物 (水分補給)

・ヨガマットかバスタオル ※ヨガマットは児童館で貸出もしています。

参加費700円(当日集めます)※お釣りのないようにご準備ください。

申 込 期 間 定員になり次第終了します。

キャンセル待ちの受付も行っています。

## おねがい

- ※ 動きやすい服装でお越し下さい。
- ※ 当日の食事はヨガ開始1~2時間前までに済ませておいて下さい。
- ※ ご不明な点などございましたらお気軽に職員にお尋ね下さい。
- ※ 当日の体調がすぐれない方は、参加の自粛をお願い致します。

## ~申込み方法~

- ・来館にて
- ・電話→075-611-3176

\*電話の申し込み時間は

10 時から 14 時のあいだに

おねがいします。

- \*申込み開始期間は
- 10月1日(水)からスタートです。

## 京都市南浜児童館

- ・児童館ショートメール⇒080-3018-6147 \*次の項目を入れてください。
  - ・10月ママヨガ
  - ・お母さんの名前 (フルネーム)
  - ・子連れなし・あり (ありの場合はお子さんの名前と 月齢を入れてください。)
  - ・連絡先