

# 育児を頑張るママたちへ！

パパの参加もOK！

# mama

# YOGGA

健康づくりポイント事業  
対象

保育園ママ  
幼稚園ママ  
大歓迎

子連れ de ヨガ  
※お子さんは同部屋にて  
見守り保育します



毎日の抱っこやおんぶで肩、腰が痛む。身体を動かしたい。自分の時間がほしい。リフレッシュしたい。  
育児を頑張る【ママのためのヨガ講座】です。ヨガには心身の緊張をほぐし、バランスを整える効果があります。  
育児を行う上で、日々の緊張をほぐすことは大切！！子どもたちにとって、ママの笑顔が一番の喜びです。  
みんなでヨガを楽しみましょう～！！詳細は支援センターまでお問い合わせ下さい。

## お願い

- 当日は動きやすい服装でお願いします。
- 妊娠中、産後の方は医師相談の上、参加をお願いします。

対象者：子育て支援センター登録者の父母

場所：子育て支援センター

時間：10時15分～11時15分

日程：毎月第2水曜日

※日程の変更等ありますので予定表をご確認ください

## 問い合わせ先

大子町社会福祉協議会

大子町子育て支援センター

(まいん 2階)

0295-72-1120