



令和2年度

# ワンズリーヨガのご案内

子育て中のお母さんへ  
ヨガを通して心とからだをリフレッシュしませんか？

日時： 毎月第1・3火曜日（祝日はお休み）  
10:30～11:30

会場： 総合支援センター  
地域交流スペース 夢掲載

講師： 藤井千絵さん

参加費： 無料

申し込み： 1週間前から予約できます。

参加される方の氏名と連絡先、一緒に来られる子どもさんの人数と年齢などをお伝えください。

キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

予約が多数の場合、新規の方を優先させていただく場合があります。

\*託児はありませんが、お子さんも一緒にどうぞ♪

\*ヨガマット（バスタオル）を持って来てください

\*水分補給以外の飲食は控えてください

コロナウイルスの感染予防対策のため、人数制限を設けています。

次の事項についてご協力をお願いします。

1. 利用当日は全員検温をしてきてください。体調の悪い方（体温37.5℃以上の方、咳等）は参加をお控えください。
2. 大人はマスクの着用をお願いします。
3. お子様の遊べる玩具を各自がお持ちください。

予約・キャンセル 連絡先

0834-25-0605

周南市大字久米1347

子ども家庭支援センター ぽけっと まで