

令和4年度



## ワンスリーヨガのご案内

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（祝日は休み）

10:00~10:50

会場：総合支援センター（共楽園内）  
地域交流スペース 夢

講師：藤井 千絵先生

参加費：無料

申し込み：1週間前から予約受付（先着順となりますが  
新規の方は優先させていただく場合があります）  
参加される方の氏名と連絡先、一緒に来られる  
お子さんの人数と年齢などをお伝えください。

- ☆キャンセルをされる場合は必ずご連絡ください
- ☆託児はありませんが、お子様も一緒にどうぞ♪
- ☆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
- ☆マタニティヨガではありませんので、妊娠中の方は  
ご遠慮ください

コロナウイルスの感染予防対策として、マスクの着用・人数制限  
体温チェックを設けています。また、体調の悪い方（体温37.5以上の方、  
咳等の症状がある方）は利用をお控えください。

また、お子様が遊べる玩具を各自お持ちください。



連絡先

周南市大字久米1347  
0834-25-0605  
こども家庭支援センターぽけっと