

令和5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）・お子様が遊べる玩具を持って  
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

☆利用の際には、マスクの着用・手指の消毒のご協力を  
お願いします。



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