

産前よりキレイに ～ベビママヨガ～

三春コミセンだより
令和2年(2020年)2月号



3月



11日(水)・18日(水) 全2回

①10:30～11:30 ②11:45～12:45


① または ② のいずれかの時間をお選びください



- 対象 : 生後6カ月から1才半のベビーとママ(2回とも出席できる方)
定員 : 各回8組(申込み多数の場合抽選)
場所 : 三春コミュニティセンター 2階和室
(三春町2-12、京急線堀ノ内駅下車 徒歩5分)
講師 : YAYOIさん(社)日本ママヨガ協会認定インストラクター
(モットーは、ヨガ子育てで楽しく過ごす!産前よりキレイに!)
持ち物 : 動きやすい服装 ヨガマット(バスタオル)
ベビーの下に敷くもの 抱っこひも


※傷害保険には加入しておりませんので、各自責任を持ってご参加ください

3月11日(水)
第1回

 **ベビーヨガ**
親子でたくさんスキンシップを取りながら一緒に行うヨガです
※保健師による相談ブースを設置します





3月18日(水)
第2回

 **ママヨガ**
リフレッシュ&リラックスを目指し、ママが一人で行うヨガです
※ベビー託児サービスがあります



必要事項をご記入の上、下記のいずれかの方法でお申し込みください

-  **必要事項** ・住所 ・親子の氏名(ふりがな) ・親子の年齢 ・電話番号
・講座名 ・希望時間帯(①または②)をご記入ください。
-  **申込方法** 1. 往復はがき 2. ファクス(046-827-4803)
3. Eメール(chiiki-com@city.yokosuka.kanagawa.jp)
4. 地域コミュニティ支援課に直接持参(返信はがきを持参)

 **締切** 令和2年2月26日(水) (必着)



お問い合わせ・お申し込みは

横須賀市役所地域コミュニティ支援課(本庁舎1階 32番窓口)

住所: 〒238-8550 横須賀市小川町11番地 TEL: 046-822-9510