

# Mommy Room リラックスヨガ

～心も体もリフレッシュ！「リラックスヨガを体験してみませんか」～

山梨学院幼稚園子育て支援センター「アルテア子ども館」では、子育て支援事業の一環として、子育て中のお母様や妊娠中の方を対象に「リラックス ヨガ」を開催いたします。ヨガは、日頃の運動不足解消やシェイプアップはもちろん、自律神経を整え、精神安定、集中力アップにも効果があります。皆様のご参加をお待ちしております。

<日 時> 2023 (令和5) 年 4 月 24 日 (月)、5 月 12 日 (金)

10:00~12:00

<場 所> 山梨学院幼稚園 子育て支援センター「アルテア子ども館」  
※お車で越しになる方は、山梨学院幼稚園駐車場をご利用ください。

<対 象> 子育て中のお母様、妊娠中の方（お子様をお連れいただいても結構です。）

<講 師> 佐野 水保子 様 (ヨガインストラクター)

<持ち物> ヨガマット（お持ちでない方はお貸しいたします）、飲み物

<参加費> 500 円

<お申込期間> 2023 (令和5) 年 4 月 14 日 (金) ~21 日 (金)

- 本園 Web サイトの参加申込フォームからお申し込みください。
- 4月24日(月)、5月12日(金) 両日参加することもできます。  
参加申込フォームにアクセスできない場合は、アルテア子ども館にお問い合わせください (Tel.224-1340)。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。(各回定員：15名)

- <その他>
- 本事業では、Web サイト及び広報紙への掲載等のため、写真撮影をいたします。お申込みの際に、写真の撮影（掲載）の可否をお知らせください。
  - 本事業を内容変更、または中止とさせていただく場合がございます。その際は、本園 Web サイト上でお知らせいたします。
  - お申込みの際にご入力いただく個人情報は、本園からのご案内発送以外には使用いたしません。

参加申込  
フォーム



☆今年度の母親クラブ「Mommy Room」の予定☆

5月22日(月)「妊婦さんあつまれ」、10月2日(月)「リラックス ヨガ」  
10月16日(月)「妊婦さんあつまれ」、3月11日(月)「アロマクラフト教室」

母親クラブ「Mommy Room」は、子育て中のお母様や妊娠中の方に、リフレッシュしていただく場です。次回以降のご案内につきましては、毎月発行の「アルテア子ども館だより」、LINE公式アカウント「山梨学院幼稚園未就園児向け情報2024」、Instagram等で発信いたしますので、ご覧ください。



<お問合せ先> 山梨学院幼稚園 子育て支援センター「アルテア子ども館」

Tel. 055-224-1340 \*受付時間 月~金曜日 9時~17時(祝日・休園日を除く)  
<https://www.ygk.ed.jp/center-rinen.html>

