

Mommy Room リラックスヨガ

先着
15名

～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年 10月 2日 (月)

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年9月21日（木）～29日（金）

参加申込
フォーム
▼



- ・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。
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。（定員：15名）

☆今年度の母親クラブ「Mommy Room」の予定☆

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 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>

