



ひなたぼこ

～アラフォーママのおしゃべりと情報交換の会～

おしゃべり大好きなアラフォーママ達のサークルなんですが！！
この度、アラフォーの枠を超えて、

いろんなママ達と一緒にやる**ヨガ教室**を開催します。

「ヨガをやった事がない」

「ヨガのマットとか持ってない」

「子どもと一緒にいるから・・・」

心配いりません(^O^)/

今回、お呼びしている講師の先生は、ママヨガ教室やベビーヨガ教室、
マタニティヨガ教室など開催されているママ達の強い味方の
前田志穂美先生です。

もちろん♪子ども達も一緒に来ても大丈夫！

託児は用意しておりませんが、室内で一緒にヨガをしても良いですし、
にら★ちび2にあるおもちゃで遊んでいても大丈夫です。

子ども達の安全確保は、各ママ達でお願いいたします。

ご興味のある方のご参加をお待ちしております。



開催日	平成31年 1月19日(土曜日)
時間	午前10時～11時
場所	にら★ちび2 (ニコリ2階図書館向かい)
参加料金	お一人 1,000円
持ち物	バスタオル (ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。) 飲み物(水分補給用)
募集人数	5名 (先着順)

《お問い合わせ及び申し込み》

主催 : 蕨崎市子育て支援センター にら★ちび

蕨崎市の方 12月14日(金) 10時より受付
蕨崎市以外の方 12月21日(金) 10時より受付



TEL 0551-23-7676

HP <http://nirachibi.jp>

協賛 : ひなたぼこ