

# 2019年度 ママリフレッシュ体験

【日程】

講座	対象 ※1	開催日時	受付開始日 ※2	定員	参加費	持ち物	講師
パワーyoga	産後3ヶ月以降 (親子同室)	5月30日(木)10:30~12:00	5月16日(木)	12組	300円	スカート以外の動き やすい服装・ タオル・飲み物	Kiku
		11月 7日(木)10:30~12:00	10月24日(木)				
mamayoga	産後3ヶ月以降 (親子同室)	9月17日(火)10:30~12:00	9月 3日(火)	10組	300円	タオル・飲み物	Mika Shono
		2020年2月 4日(火)10:30~12:00	2020年1月21日(火)				
産後ママの 骨盤ケア	産後~産後 1 年まで (親子同室)	6月19日(水)13:30~14:30	6月 5日(水)	10組	300円	スカート以外の動き やすい服装・ バスタオル・飲み物	助産師 松嶋裕美
		2020年1月28日(火)13:30~14:30	1月14日(火)				
紅茶講座		10月30日(水)11:00~11:45 「ハロウィンにちなんだ紅茶の紹介」	10月16日(水)	15組	500円	特になし	戸塚由以子

※1 講座はすべてののんびりんこ利用者が対象です。

※2 受付は講座日の2週間前10時より開始します。

【申し込み】 添付申込書に必要事項を記入の上、のんびりんこ受付にご提出ください。(電話もしくは窓口)

先着順でお受けします。定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。キャンセルができた場合のご連絡は前日午前中に行います。

【お願い】・当日は開始15分前より受付を開始します。

・参加費は当日お支払いいただきます。釣銭のないようご協力をお願いします。

・保護者・お子様の健康状態につきましては、  
各ご家庭の責任と判断のもとご参加ください。



主催 横浜市中区地域子育て支援拠点のんびりんこ

〒231-0013

横浜市中区住吉町1-12-1 belle 横浜3階

TEL&FAX. 045-663-9715

\*のんびりんこは横浜市からの委託をうけて

公益財団法人横浜YMCAが運営しています。

## 「ママリフレッシュ体験申込書」

【申し込み講座・日にち( / )】

mamayoga・パワーyoga・骨盤ケア・紅茶講座

【参加者】 ひらがな

なまえ(ママ)

ひらがな

(お子さま)

参加当日

( 才 ヶ月)

スタッフ記入欄

受付日・受付者

/

受付番号

電話番号

( )

## 【講座内容】

### ★mamayoga★

yogaで心身ともにリフレッシュして、  
こころの笑顔・元気の輪を増やしましょう

☆

体を動かした後はハーブティータイムがあります。

ママコミュニティも  
一緒に広げてください。



### ★パワーyoga★

体を思いっきり動かしてストレス解消！  
普段の生活では使う事のない部分を動かし  
シェイプアップ！！

※全体を2グループに分け、お子さまの見守りとレッスンを交互に実施する形式となります。  
ご理解とご協力をお願いします。



### ★紅茶講座★

季節にちなんだ紅茶の紹介とおいしい紅茶  
の入れ方を紹介します。

茶葉のお土産付きです♪

※詳細は別途ちらしを  
ご参照ください。



### ★産後ママの骨盤ケア★

お産後骨盤ケアする事で歪みやゆるみから起  
こる尿もれや内臓下垂・腰痛など不快な症状  
を緩和されます。

まずは自分の骨盤の状態を  
知り、良い状態にする調整や  
エクササイズを学びましょう♪

