

# 2018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25日(金)10:30~12:00	5月11日(金)	12組	300円	動きやすい服装・ タオル・飲み物	Kiku
		11月30日(金)10:30~12:00	11月16日(金)				
mamayoga	産後3ヶ月以降 (親子同室)	8月23日(木)10:30~12:00	8月 9日(木)	10組	300円	動きやすい服装・ タオル・飲み物	Mika Shono
		2019年2月 7日(木)10:30~12:00	2019年1月24日(木)				
産後ママの 骨盤ケア	産後~産後 1 年まで (親子同室)	6月29日(金)13:30~14:30	6月15日(金)	10組	300円	動きやすい服装・ バスタオル・フェイス タオル・飲み物	松嶋裕美
		12月21日(金)13:30~14:30	12月 7日(金)				
紅茶講座		10月30日(火)11:00~11:45 「ハロウィンにちなんだ紅茶の紹介」	10月16日(火)	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おこないます。

【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おきましては、  
各ご家庭の責任と判断のもとご参加ください。



## 「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)

ひらがな

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

( )

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。

## 【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♪

