



2022年度のんびりんこ

ママリフレッシュ体験

※講座はすべてのんびりんこ登録者が対象です

＜参加費：300円＞

講座 (講師)	対象	開催日時	定員	持ち物
mama Yoga (Mika shono)	産後3カ月 以降	5月11日(水) 10:30~12:00	各 回 8組	動きやすい服装 (スカート不可)・ タオル・飲み物
		10月19日(水) 10:30~12:00		
7月15日(金) 10:30~12:00				
2023年2月17日(金) 10:30~12:00				
6月3日(金) 10:30~11:30				
11月11日(金) 10:30~11:30				
肩こり・猫背解消 ストレッチ (jccaインストラクター 戸田壮志)	産後～ 産後1年 まで	6月22日(水) 13:30~14:30		動きやすい服装 (スカート不可)・ バスタオル・ 飲み物
骨盤ケア (助産師 松嶋裕美)		2023年1月25日(水) 13:30~14:30		



講座はすべて母子同室で
ご参加いただけます

＜申込み＞

- ・ 講座開催2週間前より受付を開始します。
- ・ お電話または受付にて①参加者名前(ママ・お子様)②お子様の月齢③電話番号をお伝えください。

＜お願い＞

- ・ 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。
- ・ 当日は開始15分前より受付を開始します。(余裕をもってご来館ください)
- ・ 健康状態につきましては、各ご家庭の判断と責任のもとご参加ください。
- ・ 妊娠中の方は、ご参加いただけません。

中区地域子育て支援拠点のんびりんこ

〒231-0031

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受けて公益財団法人横浜YMCAが運営をしています