



2024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	
パワー Yoga (kiku)	産後 3カ月 以降	7月10日 (水) 10:00~11:30	各回 8組	動きやすい服装 (スカート不可)・ タオル・飲み物	
		2025年2月13日(木) 13:00~14:30			
9月20日 (金) 10:00~11:00					
2025年3月7日 (金) 10:00~11:00					
肩こり・猫背解消 ストレッチ (健康運動実践指導者 柳田誠也)	産後 ～ 産後1年 まで	5月28日 (火) 10:00~11:30		動きやすい服装 (スカート不可)・ バスタオル・ 飲み物	
		11月19日 (火) 10:00~11:30			
6月14日 (金) 13:30~14:30					
2025年1月21日 (火) 13:30~14:30					
骨盤ケア (助産師 松嶋裕美)					



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お子様の名前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。

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