

親子で YOGA

—リラクゼーションで子育てを楽しもう—

受講料無料



子ども…かけがえのない宝物♪
でも、子育て中はイロイロありますよね。

イライラして、子どもを叱ってばかりでは、親も子どもも、笑顔で過ごせないし、悪循環…

そんなイライラしている自分を見つめ、子育てのストレスと上手くつきあっていく“きっかけ”に YOGA をしてみませんか？

ストレスメンテナンスのための YOGA ですので難しいポーズはありません。

お気軽に参加してくださいね。

※託児あります

運動のしやすい服装で

ヨガマット※または大判バスタオル

汗ふきタオル、飲み物を

準備してくださいね。



せはた

どい

日時：2013/11/24（日）10:30～12:00

講師：川島和子さん

（インド政府公認認定ヨーガ療法士）

定員：15名 場所：津山男女共同参画センター「さん・さん」

応募問合せ先：津山男女共同参画センター「さん・さん」

津山市新魚町 17 アルネ津山5階（火曜・祝日休館）

申込方法：①住所②氏名③電話番号を電話・FAX・メール・窓口に
直接お申し込みください。

T E L：0868-31-2533 FAX：0868-31-2534

E-MAIL：sun-sun@city.tsuyama.okayama.jp

申込締切：11月15日（金）※先着順

A-F-C

Relax & Positive