



／ お子様連れ&初心者歓迎 ／

# ママヨガ教室



お子様連れでもママだけでも♪お子様が入園したママもぜひどうぞ  
保健師の経験がある講師に育児相談もできますよ

**時間** 10:00～10:50 **参加費** 1回 770円

持ち物 / 飲み物・タオル ※ヨガマットは教室でご用意しています！

会場 / 春日井樹の里1階 会議室 または 春日井樹の里1階 地域交流センター

※開催日は毎月発行されるキッコロつうしんでご確認ください。

## ママヨガの効果

肩こり等の改善

運動機能の向上

リラックス効果

etc

お申込みは下記の電話番号または  
キッコロ来館時にお気軽にどうぞ♡

講師プロフィール 古川 真理子

- ★yoga syakti NLPスクール認定  
ハッピーヨガインストラクター
- ★春日井市ヨガ教室「虹ヨガ」開講

春日井市在住。3児の母。  
保健師と看護師の資格を活かした  
「誰でもできるやさしいヨガ」が  
コンセプト。



社会福祉法人 **樹の里**

特別養護老人ホーム  
春日井樹の里併設

**子育て応援広場キッコロ**

☎ **0568-33-3666** FAX / 0568-33-0006

ご利用・お問合せ / 平日 10:00～15:00

〒486-0909 愛知県春日井市四ツ家町字四ツ家221番地1

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

樹の里キッコロ

