

ふあみママくらぶ

～ママヨガで自分ケア～

自分のからだに向きあってみませんか？



講師：中川 政子さん

スポーツジムをはじめ各地でヨガインストラクターとして活躍中。また、産後ママ向けの骨盤ヨガやベビーマッサージクラスも実施。

日時：平成27年6月23日（火）10:00～12:00

12:00～ランチ会♪（お弁当を注文します。自由参加）

会場：西地区公民館（金比良町1-7、光海中学校そば、無料駐車場あり）

参加費：無料（ランチ会参加の場合：お弁当代450円）

定員：10名（託児あり：午前中のみ、定員10名）

内容：肩こり・腰痛改善や骨盤調整のポイントのお話&ヨガ

準備物：バスタオル・飲み物・お持ちの方はヨガマット

（動きやすい服装でご参加ください）

申し込み締め切り：6月18日（木）

* 電話・FAX・E-mail・ホームページの申し込みフォームにてお申込みください。



ファミリーサポートセンター佐世保

〒857-0024 佐世保市花園町101-1

TEL：42-1848 FAX：42-4643

E-mail：famsup@chiikinonakama.com

HP：<http://www.chiikinonakama.com/>

ふあみママくらぶ～ママヨガで自分ケア～ 申込書

FAX 0956-42-4643

平成 27 年 6 月 23 日（火）西地区公民館

参加者氏名	住 所	T E L

ランチ会	参加 (お弁当代 450 円程度)	・ 不参加
------	----------------------	-------

託児申込み

子ども名前（ふりがな）	性 別	年 齢
	男 ・ 女	歳 か月
	男 ・ 女	歳 か月