

令和7年度

## ワンスリーヨガのご案内

子育て中のお母さんへ  
ヨガを通して心とからだをリフレッシュしませんか？  
お子様と一緒にご参加オッケーです！

日時：毎月第1・3火曜日（祝日は休み）

10:00～10:50

会場：周南市久米1347

総合支援センター（共楽園内）

地域交流スペース 夢



講師：藤井 千絵先生

参加費：無料

申し込み：子ども家庭支援センターぽけっと

0834-25-0605

1週間前から予約受付（先着順となりますが新規の方は優先させていただく場合があります）

参加される方の氏名と連絡先、一緒に来られるお子さんの人数と年齢などをお伝えください。

☆キャンセルをされる場合は必ずご連絡ください

☆託児はありませんが、お子様も一緒にどうぞ♪

☆ヨガマット（バスタオル）を持って来てください

☆水分補給以外の飲食は控えてください

☆マタニティヨガではありませんので、妊娠中の方はご遠慮ください

