

## 六郷子育てサロン④

# 親子ヨガ

## ～ママのからだと心のセルフケア～

お子さんと一緒でもできるセルフケアとヨガで、  
リラックスしませんか！！運動のあとは、子育てに関  
する疑問やお悩みを、講師の先生やママ同士で気軽に  
お話しできる時間も設けています！

◆日時：令和5年1月26日 木曜日

10:30～11:30

(受付10:15～)

◆対象：乳幼児親子 先着10組 ※参加費無料

◆場所：仙台市六郷市民センター 2階 和室1

◆講師：ヨガインストラクター 梅木 弥生氏

◆持ち物：バスタオル、水分補給の飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

◆申込み：1月5日(木)～1月19日(木)

下記へ電話または直接窓口にてお申し込みください。

六郷市民センター TEL022-289-5127

主催/ (公財) 仙台ひと・まち交流財団 仙台市六郷市民センター (若林区今泉1丁目3-19)

※ご提供いただいた個人情報、当事業の運営・連絡にのみ使用いたします。

※講座の様子をカメラで撮影、記録させていただきます。撮影した写真は市民センターHP等で使用する場合がありますので予めご了承ください。

※感染症の拡大状況によっては変更になる場合があります。咳や発熱などの症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。