

お子さんと触れ合いながら  
心も体もリラックス  
しませんか？

好評につき、  
平成29年度も  
開催決定！！



# 千歳保育園

## ママのためのヨガ講座

講師：田中 佑佳 さん

インド政府公認 シヴァナンダヨガTTC受講

女性のためのヨガ、月経血コントロールTTC受講

タイチェンマイCCAスクールにてタイ古式マッサージ取得

明石市魚住町にてヨガ&タイマッサージ『Parama』

インストラクターセラピストとして活動中



平成29年度 実施予定日（毎月 水曜日） 10:00~11:00

4月19日 5月24日 6月21日 7月19日

8月23日 9月13日 10月18日 11月29日

12月13日 1月24日 2月21日 3月14日

場所：千歳保育園 ホール（2階）

対象月齢：3か月～2歳くらい

持ち物：ヨガマット1枚（バスタオル可）  
水など飲み物  
お子さま用の敷物  
お子さま用のミルクやお湯が  
必要な方はご持参ください。

参加費：無料

申し込み方法：千歳保育園へ電話予約

※当日は動きやすい格好でお越しください。

※申し込み多数の場合は、キャンセル待ちとなりますので、お早目にお申し込みください。

### 申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 陽光会 千歳保育園

神戸市須磨区千歳町4丁目3番36号

☎ 078-735-0761