

## ぴっぴ子育て元気アップ講座

# ココロもカラダもリフレッシュ！保育付 ヨガ講座

特定非営利活動法人 ぴっぴ

「ぴっぴ元気アップ講座」☆今回は、毎年好評いただいております岡本先生のヨガ講座です。グループ保育、毎日保育のお子さんの保育中(会場での一時保育もあり)に、自身のココロと体にじっくり向き合ってみませんか？お子さんと離れてのリフレッシュに、凝り固まった身体をほぐしに、ぜひご利用ください！初心者歓迎です☆  
感染対策のため、マスク着用・人数制限ありの教室となります。当日、発熱・体調不良のある方は、参加できません(返金します)。ご了承の上、お申し込みください。

● 日 時 : 10月14日(木)  
10:00~11:15 (受付9:50~)

● 場 所 : 竹のプラザ(フリースペース) ※Pあり

● 対 象 : ぴっぴ保護者・一般

● 講 師 : 岡本 淳子さん

● 参加費 : 1000円

● 会場での一時保育料 : 500円

● 持ち物 : 飲み物(水、お茶)、汗拭きタオル、ヨガマット又はバスタオル  
マスク着用・動きやすい服装でお越しください。

【講師コメント】

ストレッチでインナーマッスルを鍛え、深い呼吸で免疫力を高めて、しなやかな身体を目指します。近隣コミュニティでヨガ教室を開催。続けてみたい方やリフレッシュに利用されたい方は、ぜひどうぞ♪



\* 申し込み締め切り : 10/12(火) (申し込み書に記入し、参加費を添えて申し込みください。)

※全員提出をお願いします。締め切りまでに定員に達した場合、抽選となります。

※電話でも申込受付しております。(受付時間9時~13時)

\* 新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止させて頂く場合もあります事ご了承ください。

----- 切り取り -----

クラス

園児氏名

〆切 : 10/12(火)

「10/14ヨガ講座」に

参加します

参加しません

参加保護者氏名

一時保育の希望 不要 要

託児なまえ :

年齢(月齢)

\* 保育1人500円

合計

円添えて申し込みます。