

令和3年度 ぴゅあ峡南 普及・啓発事業 男女で学ぶ子育て支援

親子で楽しく！ヨガ講座

参加
無料

親子と一緒にできるヨガのポーズを取り入れながら、ゆっくりと呼吸を合わせ、心も体もリフレッシュ！親子のスキンシップや健康づくりに、一緒にヨガを楽しみませんか？

5/20
(木)

10:30 ~ 11:30



◆会場：ぴゅあ峡南研修室

◆対象：未就園児と保護者 6 組 (要申込)

◆持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、
マスク (保護者の方のみ)、持っていればヨガマット

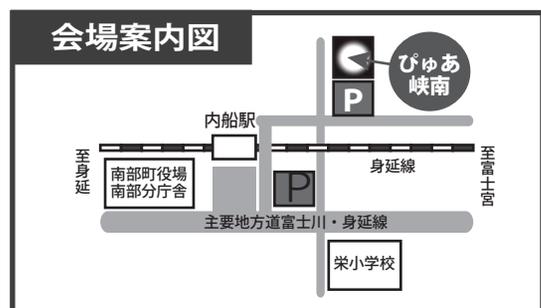
◆講師：梅原 由紀 さん (ヨガインストラクター)

静岡県富士市出身。南部町在住。趣味で始めたヨガに魅了され、ヨガ講師の資格を取得。出産・子育て等、ライフステージが変化するとともに、マタニティヨガ・ベビーヨガ・ママヨガとヨガも変化し、日々楽しみながらヨガの良さを伝えています。現在、南部町アルカディアスポーツセンターや身延町地域子育て支援センターめぐめぐでママヨガやリラックスヨガクラスを担当しています。

♥お申し込みは、電話・FAX・メールにて、ぴゅあ峡南まで！

★新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い★

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ峡南ホームページ内「ぴゅあ峡南を利用される皆様へ (閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。



主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

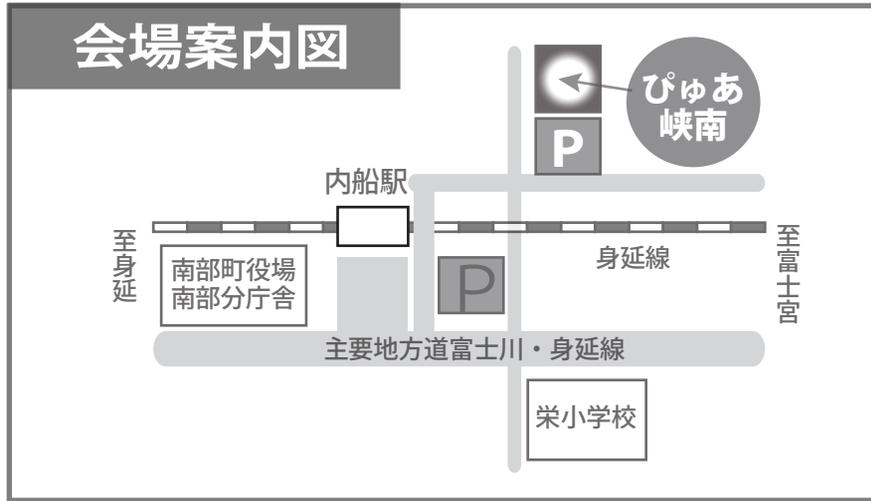
TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

H P : <https://yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicskyonan>

びゅあ峡南 案内図



山梨県立男女共同参画推進センター

びゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

JR 身延線 内船駅下車 徒歩3分

びゅあ峡南 男女で学ぶ子育て支援

「親子で楽しく！ヨガ講座」受講申し込み

保護者さまのお名前

お子さまのお名前

(さい ヶ月)

(さい ヶ月)

ご住所

お電話番号

ご記入の上、このまま FAX してください。

送信先 0556-64-4700