

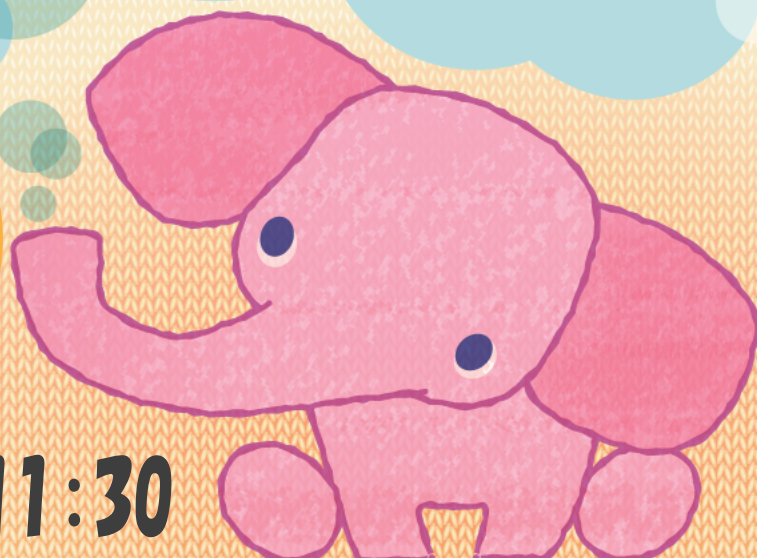
令和3年度 ぴゅあ峡南 普及・啓発事業 男女で学ぶ子育て支援

# 親子で楽しく！ヨガ講座（秋編）

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？

11/25  
(木)

10:30 ~ 11:30



参加  
無料

◆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

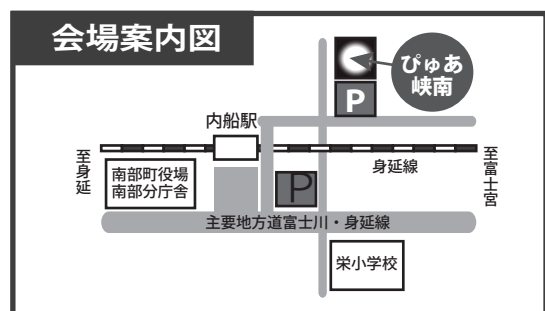
◆講師：梅原 由紀 さん（ヨガインストラクター）

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、南部町アルカテ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

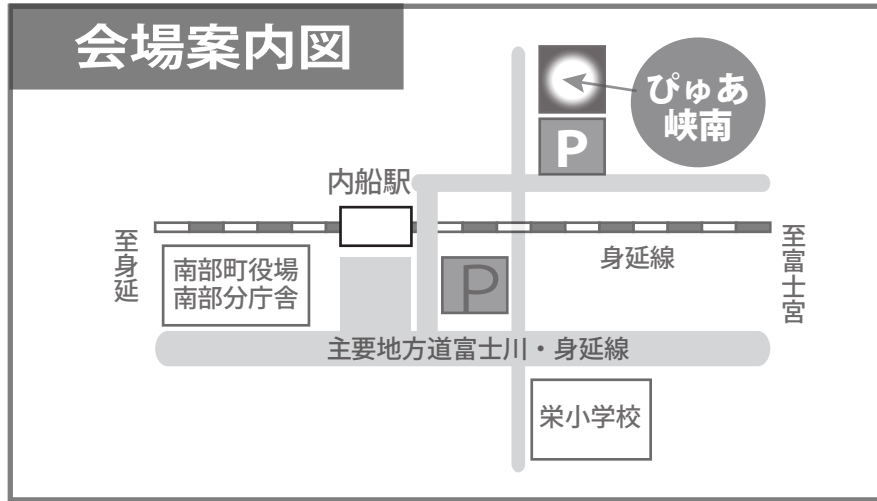
TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒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>

## ぴゅあ峡南 案内図



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

JR 身延線 内船駅下車 徒歩 3 分

## ぴゅあ峡南 男女で学ぶ子育て支援

### 「親子で楽しく！ヨガ講座（秋編）」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