



ママのための ヨガ教室 参加者募集!

平成 28 年 11 月 16 日(水)・30 日(水)・12 月 07 日(水) (全3回)

10:00~12:00 (ヨガレッスンは1時間程度)

会場：中目黒ホーム 地域交流スペース

(目黒区中目黒 5-7-35 東急バス『自然園下』下車徒歩 1 分)

日ごろ育児を頑張っているお母さん、たまにはお子さんと離れて、リフレッシュしてみませんか？

講師を招いて、ヨガ教室を行います。ヨガが初めての方も大歓迎！一緒に身体を動かして、終了後は美味しいお茶を楽しみましょう♪お子さんは保育できます。

募集人数

各回 10 名 (先着順、
複数回の参加も可)

活動内容

ヨガ教室と茶話会
(参加費無料)

募集対象

目黒区在住で、2 歳以下のお子さんを持つお母さん (保育あり)

応募方法
問合せ先

midori_info@v01.itscom.net 又は、03-5704-3631 (中目黒ホーム)
* お名前・メールアドレスもしくは、電話番号・参加希望日・保育が必要なお子さんのお名前と年齢 (月齢) を添えてお申込みください。
* 申込み受付後、参加いただける方には、住所・お名前・年齢・当日連絡のつく電話番号を主催者より確認させていただきます。また、当日の持ち物等をお知らせいたします。

申込締切

平成 28 年 11 月 09 日 (水)

主催：母子生活支援施設 目黒区みどりハイム 後援：目黒区