

子育てママの

保育付

1、2歳の子を持つ母親限定

リフレッシュヨガ

小さなお子さんを持つママ向けの講座です。
カラダとココロの疲れをとってリフレッシュ。
日常から離れて
エネルギーチャージをしましょう。
参加者同士が交流する時間もあります。

※6月から別の日程で0歳の親子向け講座もあります。
女性会館HP等でご確認ください。



①5月27日(金) ②7月22日(金) ③10月28日(金)

※本講座は1回限りの講座です。開催日毎お申込み下さい。

時 間	9:45~11:15【ヨガ50分】
会 場	静岡市女性会館（アイセル21）2階フィットネスルーム
対 象	1、2歳の子を持つ母親 10人（多数抽選） （お子さんを連れての参加はできません）
講 師	齊藤 美由記さん
参 加 費	無料
一時保育	500円／人（事前申込制）
申 込 先	静岡市女性会館 ※詳細は裏面をご覧ください

主催：静岡市女性会館（アイセル21）

指定管理者 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか

〒420-0865静岡市葵区東草深町3-18 TEL 054-248-7330



Instagram



Twitter



Facebook

●講師紹介 齊藤美由記さん



2015年から静岡市内で活動中。頭痛に悩み始めたヨガで呼吸の大切さに気付く。意識を向けて呼吸を繰り返しながら体を丁寧に動かさしほぐす事で、心が軽く体調も良くなり、今では気分の良い状態で日常を過ごすことができている。2017年にはマタニティヨガ、産後ヨガの資格を取得。取得後の2019年に第二子長男を出産。

自身の経験をもとに、心身の状態を繊細に感じ取りやすい妊娠・産後の期間、心と体の声に耳を傾け、呼吸で自身を癒し、整えながら穏やかな気持ちで赤ちゃんとの絆を強くしていくお手伝いを。呼吸を変える事で心身を整え、誰でも笑顔で過ごせる様になる事を伝えている。

●お申し込み方法（多数抽選）

参加を希望する日の受付期間に**静岡市女性会館HPの申込フォーム**からお申し込み下さい。

開催日		5/27 (金)	7/22 (金)	10/28 (金)
受付 期間	開始 10時	4/11 (月)	6/11 (土)	9/11 (日)
	～	～	～	～
	締切 17時	5/10 (火)	7/10 (日)	10/10 (月/祝)

受付締切後、申込時のメールアドレスに当落をご連絡します。
キャリアメールの方はkouza@aicel21.jpからのメールが受信できるようにして下さい。

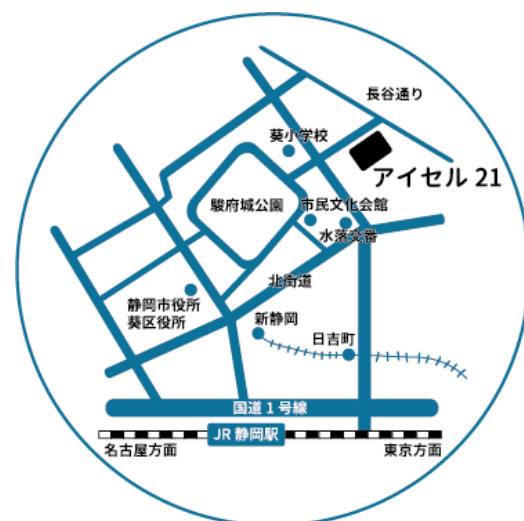
申込先：静岡市女性会館 <https://aicel21.jp>



●会場案内

静岡市女性会館 (アイセル21)
〒420-0865
静岡市葵区東草深町3-18
TEL 054-248-7330
HP <https://aicel21.jp>

※無料駐車場はございますが
台数に限りがあり混雑します。
満車の場合は近隣の有料駐車場に
お願い致します。



新型コロナウイルスに関する注意事項

※講座当日は、検温の上、マスク着用をお願いします。発熱・咳等、体調が優れない場合や感染者と濃厚接触がある場合は、受講をお控えください。その他、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策については静岡市女性会館HPをご覧ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、日程が変更になる場合があります。