

# 一時保育つき ママヨガ



小さな子どもがいると、  
片手で抱っこしての家事など不自然な姿勢での生活を強いられます。  
ヨガをすることでコリをほぐし歪みを整えることができます。  
なにより自分自身のカラダに目をむける習慣が生まれ、  
日常での簡単なメンテナンスをすることも可能になります。  
ヨガのあとに、ママだけのお茶タイムあり。  
安定期の妊婦さんも歓迎です。スムーズなお産につなげるために、  
ヨガを試してみませんか。

**日時: 4月28日・5月26日・6月23日 木曜日**

**13:30~15:30 毎回申し込み制**

**場所: BRANCH 神戸学園都市1F コミュニティ・ルーム**

(裏面地図参照)

**講師: Shizuyo先生 NPO 法人ヨガ振興協会認定講師**

**利用料: 大人ひとり2,000円(ヨガ・茶菓代含む。税込)**

**一時保育: 2カ月~就園前のお子さま(1,000円/1人)**

**申し込み方法: FAX、またはメール(裏面参照)**

**妊婦さんや女性お一人の参加も歓迎。**

**一時保育なしでもご利用できます。**

主催: 一般社団法人 Baby ガーデン (担当: 高田佳代子)

《申し込み・問い合わせ先》

TEL: 090-3948-3719 (softbank)

FAX: 078-755-0973

Mail: baby.garden.kobe@gmail.com

◇FAXでの申し込みの場合、こちらをご利用ください。《一時保育つきママヨガ》

FAX：078-755-0973 mail：baby.garden.kobe@gmail.com

お名前		利用希望日	月	日(木)
住所	〒			
電話番号	— —			
Mail	@			
お子さまのお名前		性別	年齢	歳 力月
お子さまのお名前		性別	年齢	歳 力月

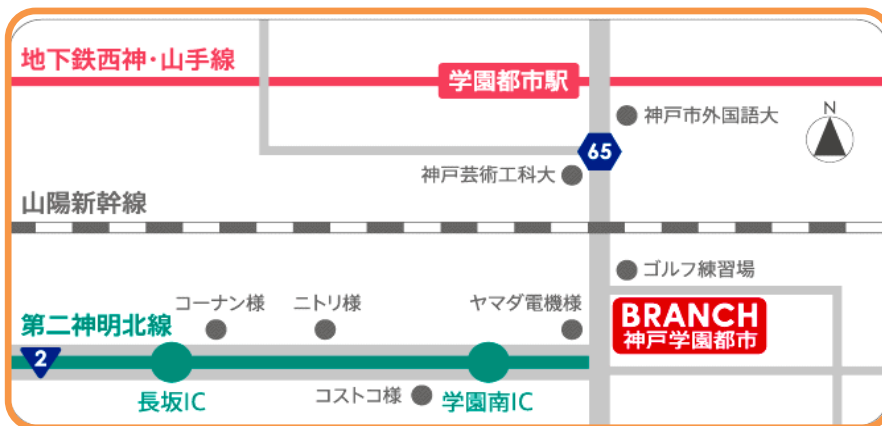
※持ち物：バスタオル、汗ふきタオル、水分補給用飲み物

お子さま用にお着替えやおむつ、飲み物、ハンカチをお持ちください。

受付および一時保育の場所は、

BRANCH 神戸学園都市1F「まちづくりスポット神戸」です。

◇アクセスマップ



一般社団法人 Baby ガーデンは、誰もが心豊かに子育てできる環境づくりを目指し、

赤ちゃん専用リラックススペース「Baby ガーデン」

きょうだいでも利用できる「Baby&Kids ガーデン」

ママたちがゆっくり美術鑑賞できるための、兵庫県立美術館での一時保育

行政・各種団体からの依頼による、学習会、講演会の出張一時保育 などの活動を行っています。

ママたちが心身ともにバランスよく子育てに向き合えるよう、応援しています。

代表理事 高田佳代子 (保育士・幼稚園教諭一種免許)