



2015年度 くれパステルメンバー募集!

## 託児付き リラックス・ヨガ 講座

わたしたち『くれパステル』は、子どもと一緒に、楽しいことをいっばいしたい!

と思っているママたちが集まって、子育て情報のHPを作成している子育てサークルです♪  
今年度は、みんなでみかん狩りに行ったり、本格的なクリスマスリースを作ったり、サークルさんや  
児童館、子どもと行ける飲食店の体験取材、などなど…楽しい企画をたくさんしましたよ☆

今回、メンバー募集をかねて、この講座を企画しました。

メンバーと一緒に、体を動かして、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか?

もちろん託児なしの方も大歓迎です☆

ひとりで参加するのはちょっと不安だな…と思っているそこのアナタ! 安心してください!

パステルメンバーがアナタを待ってますよ〜♥(o^-o)

### 託児付き リラックス・ヨガ 講座

～体と心のケアを! 「ポテンシャル・ヨガ」を始めませんか?～

2016年2月24日(水) 10:00~12:00

■場 所 子育て支援センター『くれくれ・ば』研修室

■参加費 無料

■募集人数 15名程度

■託 児 無料託児あり(先着10名)

※託児は研修室横のプレイルームになります

■申し込み方法 『くれくれ・ば』へ直接お電話、または、窓口にてお申し込みをお願いします

※託児を希望される方は、講座お申し込みの際にお知らせください

**くれくれ・ば ☎0823-25-3482**

受付時間: 9:00~17:00 (月~金曜日)

9:00~12:00 (土曜日)

※お申し込みの際、当日の持ち物(託児の必要な方は託児の持ち物も)を  
説明します

※託児の方は、講座開始前に子どもさんの受け渡しがありますので、

開始15分前(9:45頃)には、『くれくれ・ば』へお越しください

■締め切り 1月30日(土) ※ 定員になり次第、締め切らせていただきます

#### ☆ポテンシャル・ヨガとは☆

妊娠・出産・加齢によって変化する女性の体…  
骨格や骨盤底筋群の働きを整えるボディ・ポテンシ  
ャル・トレーニングを取り入れたヨガです。  
小さくゆっくりとした動きが特徴なので、ヨガ経験や  
年齢問わず行っていただけます。

#### ☆講師☆

飯塚 陽子(いづか ようこ)先生  
助産師・ヨガインストラクター

助産師、看護師、教員を経て  
平成26年「ひなた助産所」を開設。  
同所所長。  
呉市昭和地区、五日市、江田島、  
にてヨガサークル活動の支援を  
行っている。

