

おかあさんのほっと！タイム

子どもというのは、楽しい、新しい発見がいっぱい、癒される。
でも、少し子どもから離れて、一息ついて普段できない事をしてみたい。
そんないつもがんばっているおかあさんにほっとする時間をすごして
いただけるよう、一時保育付きの講座を開催します。



今回は「**ママのためのヨガ**」です。

日本産後ケア推進協会
マナカイ認定講師

西原 早紀さんに

講師をしていただきます。

日時： 令和8年9月11日（金）

午前 10:00～12:00

会場： 旭区民センター3階 集会室1

対象者： 区内在住または在勤で未就学児を子育て中の方

人数： 10名程度（応募者多数の場合は抽選になります。）

保育： 有り。ただし5か月児以上（区民センター3階和室で保育します）

準備物： 汗ふきタオル・水分補給用飲み物

動きやすい服装

☆子どもさんは、水分補給用飲み物・オムツ・着替えなどをご持参ください。



参加の申込は

○下の申込書へご記入の上、旭区役所 2階26番窓口にご持参ください。

○電話やメールでの受け付けもしています。

旭区役所 子育て支援室

06-6957-9176



申し込み〆切 9月2日（水）



ふりがな		
おかあさんの名前		
住所		
電話番号		
子どもの名前（よみかた）	生 年 月 日	保育
		要 不要
		要 不要

