

# 身体をほぐして リフレッシュ♪

## ～ママヨガ～

日にち：12月17日(火)

時間：13:30～15:45

※イベントは14:00開始となります。

集合場所：森のサロン(1号館2階)

※講座は別会場(スタッフがご案内します)

託児は森サロンで行います。

対象：0～3歳親子 10組

託児：あり(※申込時に要予約 無料)

持ち物：汗ふきタオル、ヨガ中に飲む飲み物

服装：動きやすい服装。(着替える場所があります)

素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。

運動不足と感じる方、  
一緒に身体を動かしてみませんか？

### 講師のご紹介

高瀬みゆきさん

フリーフィットネスインストラクター

18歳と1歳のお子さんのお母さん。  
ヨガ、アクアビクスのクラスを中心に  
今年の4月から本格的に復帰。

### 【お申込みについて】

受付期間 11月26日(火)～12月3日(火)

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

参加は先着順とさせていただきます。キャンセル待ちは3組です。

☆お電話での受付時間 / 9:30～16:00

☆サロン内の受付時間 / 10:00～12:00、13:00～16:00

※土・日・水PMを除く

#### ●キャンセルされる場合

12月16日(月)16時までにご連絡をお願いします。

#### ●欠席される場合

いつでも結構ですのでご連絡をお願いします。

#### ●キャンセル待ちの方

参加可能な場合は12月16日(月)17時までにお電話にてご連絡致します。

★大学の研究やパンフレット、イベントに、講座中にスタッフが撮影した写真・映像を  
資料として使用させていただきます。ご了承の上、ご参加ください。

★学内には一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。

森のサロン(板橋区地域子育て支援拠点事業)

【お申し込み先】東京家政大学ヒューマンライフ支援センター TEL 03-3961-5274