

ここち yoga

子育て中のみなさん！一緒に学びませんか？

保育室体験講座

上北台公民館の保育室を利用している『ここち yoga』の活動を保育付きで体験
できます。ヨガで心と身体をほぐしましょう。
あわただしい毎日の中で、癒しのひとときを過ごしませんか。

場 所 : 上北台公民館
時 間 : 午前 10 時～正午 (保育室入室 9 時 45 分～)

【保育について】※3 回出席できる方を優先します。

定 員 : 10 人 (定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。)
対 象 : 1 歳 (令和 6 年 4 月 22 日以前生まれ) 以上就学前の幼児
費 用 : 保育料無料・講師謝礼各回 500 円・保育室おやつ代各回 50 円
持 ち 物 : ヨガマット (持っていない方はバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル
(保育室の持ち物は、講座の 4 日前までに受講の可否と一緒にご連絡します。)



公民館保育室とは

公民館保育室は、お子さんが保護者と離れて
社会参加をし、自分の気持ちを伝えること、相
手の気持ちを考えることなど経験豊富な保育
者のサポートにより異年齢の集団で様々な経
験を通し学び、成長できる場所です。保護者の
方も集中して学べます。

講座内容

第 1 回 4/22 (火)
「ヨガ」
第 2 回 5/13 (火)
「ヨガ」
第 3 回 5/27 (火)
「ヨガ」

●お問合せ
東大和市立上北台公民館
TEL:042-567-2691
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
(日曜・月曜・祝日を除く)

●お申込み
各開催日一週間前まで。
右記二次元バーコードより
24 時間申込できます。
左記時間内、上北台公民館窓口・
お電話でも申し込み可能です。

