月潟地区公民館

きらきらフレンドにようこそ!!
ママヨガ

日時：令和7年 6月20日（金）
午前10:30～11:30

会場：月潟地区公民館 2F 大会議室

内容：親子ふれあいヨガ

ハタヨガをベースに、さらに「安全性」と「シンプルさ」を追求した
リラックス効果の高いハワイ生まれのヨガです。

対象：乳幼児と保護者（おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎）

定員：8組　　**予約開始：5月23日(金)～**

＼＼ 月潟地区公民館でご予約ください ／／

問い合わせ・予約：025-375-1050

持ち物：水分補給用の飲み物・タオル・ヨガマット
（ヨガマットをお持ちでない方は公民館で貸し出し致します。）

ヨガティーチャー 悠（はるか）さん
全米ヨガアライアンス資格（RYT200）
プラーナチャクラヨガ スペシャリスト

＊体調のすぐれない方の参加はご遠慮ください。
＊しゃべろっとは「南区子育てネットワーク事業」
として運営されています。

主催：子育てオーエンジャー☆みなみ
山田・高橋・羽田野・堤・佐々木
共催：月潟地区公民館　後援：南区健康福祉課

きらきらフレンドとは？

乳幼児とその保護者の方ならどなたでも参加OK！です。
日頃、育児に忙しく、近所の人ともなかなかお話できない。
育児中のちょっとしたストレスや愚痴を言えるお友達が欲しい。
少しだけ人生の先輩お母さんに悩みを相談したい。
そんな育児中のみなさん、たまに気軽におしゃべりをしに来ませんか？

「きらきらフレンド」は、参加してくださった皆さんが、
きらきらした仲間になれますように☆という願いから名付けられました。

＜令和7年度　開催予定＞

＊都合により予定が変更されることもあります。

☆きらきらフレンド
場所：月潟地区公民館
時間：10:30～11:15
電話：025-375-1050

8/8(金) ハンドトリートメント＆絵本の読み聞かせ

10/17(金) 鷲尾助産師さんとおしゃべり＆ベビーマッサージ

☆しゃべろっと
場所：味方児童館
時間：10:30～11:15
電話：025-201-8346

7/18(金) ハンドトリートメント＆絵本の読み聞かせ

9/19(金) ママヨガ

11/21(金) 人形劇

1/16(金) 歌＆ピアノ

3/6 (金) 絵本と音楽 ユニット「わいわい」