

親子でリラックス  
しませんか？

# 親子でヨガ ♪



ママと子どものスキンシップに重点を置いて行う親子ヨガは、親子が互いに向き合える時間を作るとともに、ヨガの深い呼吸によってママのストレス緩和や、出産で緩んだ骨盤底筋へのアプローチなど、産後ケアの効果も期待できます。

ぜひ、みなさまのご参加をおまちしております♪

- 日程 2023年10月6日(金)
- 時間 10:00~12:00
- 対象 0歳6ヶ月~3歳児のお子様とお母さま
- 定員 8組程度(先着順)
- 場所 ドーンセンター 多目的ルーム
- 参加費 一組500円(当日お支払い)
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口、FAX (詳細は裏面をご覧ください)
- 持ち物 フェイスタオル、ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※ヨガマットは有料で貸出もごございます(1枚100円)。

講師：コトモット代表 池田 有美さん

プロフィール 身体を一緒に動かしてスキンシップを取ることが親子の心身ともに健やかな成長を育むことを、長年の保育士、体育指導、障がい児の育児経験から実感し【コトモット】を立ち上げる。障がいの有無に関わらず子どもから大人まで楽しめるクラスを開催。関西各地にて親子ヨガや体育指導だけでなく、保育士研修等指導者育成など多岐に渡り活動。2021年より大阪市の委託を受け、子育て支援施設【関目つどいの広場うたたね】を開設する。



主催：ドーン事業共同体(ドーンセンター指定管理者)

# ドーンセンター FAX 06-6910-8775

F A X 申 込 用 紙			
講座名	親子でヨガ	受講可否のご連絡方法(○をお付け下さい) 電話 E-mail FAX	
ふりがな		ふりがな	
氏名		お子様の名前	
E-mail		お子様の年齢	性別 男 女
電話番号	- -	FAX番号	- -

## 申込方法

### ■申込フォーム

右のQRコードよりお申込み下さい。

### ■電話またはドーンセンター受付窓口

開館時間内にお申込み下さい。

### ■FAX

上の表に必要事項を記入の上、FAXにてお申し込み下さい。FAX 1枚につき1名の受付となります。



申込フォーム

- 申込先着順にて受付けます。
- こちらからの返信・ご連絡をもってご予約完了となります。
- 欠席される場合は必ずご連絡下さい。
- 自然災害等やむを得ない事情により、中止となる場合がございます。

### 【個人情報の取り扱いについて】

取得した個人情報は、ドーンセンター指定管理者がドーンセンターで実施する事業に使用し、個人情報保護法に従って適正に管理します。

### 【申込・お問合せ先】

#### ドーンセンター

#### (大阪府立男女共同参画・青少年センター)

住所：〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49

電話：06-6910-8500 FAX：06-6910-8775

開館時間：平日 9時～21時30分

日・祝日 9時～17時

休館日：祝日・振替休日を除く月曜日

年末年始／停電点検日

