



## 第1回 「保護者・ヨガ教室」

日頃より、NPO法人 発達・心理相談センター「ゆうこうの家」をご利用いただき、誠にありがとうございます。今回、「ゆうこうの家」では、保護者の方たちを対象に、心身ともにリラックスしていただくことを目的とした「保護者・ヨガ教室」を実施することになりました。外部からヨーガインストラクターの先生をお招きして、ゆっくり落ち着いた時間を過ごしていただければと思っています。簡単なポーズが中心ですので、初心者の方でも大丈夫です。人数に限りがありますので、お早めにご連絡いただきますよう、よろしくお願い致します。



**日時；平成26年 8月8日(金) 10:00～11:30**

**講師；今村 多珂子 先生** (日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士)

**場所；「ゆうこうの家」** (名古屋市天白区表山1丁目1753-2)

料金；1000円 (「ゆうこうの家」会員限定)

定員；8名

持ち物；お茶などのお飲み物、バスタオル

服装；ジャージなどの動きやすい服装でお越してください

(更衣室の用意もあります)

託児；受付けますので、申し込みの際に、お伝えください

