

エコチルママのためのヨガ教室

現在エコチル調査にご参加いただいているお母さまが対象です

楽しくも忙しい子育てライフに、ご褒美の時間を作りませんか。

自身のための時間を作り、育児のリフレッシュを！

頑張るママの慢性的な背中・腰回りの疲れをのんびりほぐしましょう。詳細は、下記をご覧ください。

開催日：2015年10月29日(木)

時 間：10:00~11:30 (受付9:30~)

場 所：尼崎女性センター・トレピエ
3階フィットネスルーム

阪急武庫之荘駅より徒歩3分

(南出口からまっすぐ南へ240m)

尼崎市南武庫之荘3-36-1 TEL:06-6436-6331

※駐車場なし



開催日：2015年11月24日(火)

時 間：14:00~15:30 (受付13:30~)

場 所：尼崎市すこやかプラザ
多目的ホールB室

JR立花駅より南へ徒歩2分

尼崎市七松町1丁目3-1-502

[TEL:06-6418-3463](tel:06-6418-3463) ©有料駐車場あり

※月1回の開催予定です。12月以降の日程につきましては、ホームページ・Facebookでお知らせいたします。

- ヨガ講師：中西 幸子 (日本ヨガインストラクター協会会員)
- 人 数：定員20名 (定員に達し次第 締め切らせていただきます)
- 料 金：無料
- 持 ち 物：動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

※申し込み方法、ご参加にあたっての注意(裏面)を必ずご一読ください。





ホームページからのご応募になります。

イベント予約フォームに必要事項を記載の上、ご応募下さい。

※携帯からのご応募で、PCメールの受信拒否設定をされている場合、メールが送信できませんので、お手数ですが **@ecochil-hyogo.jp** をドメイン指定していただくか、PCメールからご応募ください。



【参加にあたり、お願いしたいこと】



- エコチル調査の参加者であり、ご自身の産後の健診を終えられ、医師より特に運動制限などのない方、健康に支障のない方に限らせていただきます。
- 当日は動きやすい運動ができる服装でお越しください。更衣室もございます。
- ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はバスタオルで代用させていただきます。バスタオルをご用意ください。
- 誠に申し訳ございませんが、子育てのリフレッシュを目的としたレクリエーションの為、お子様の同伴はご遠慮ねがいます。
- 水分補給に必要な飲み物等をご持参ください。
- エコチル調査よりお渡しさせていただいた質問票をお持ちの方は、当日ご持参いただければ幸いです。
- その他、ご不明点等ございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

兵庫医科大学
エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町 1-1
フリーダイヤル 0120-456-019
URL: <http://www.ecochil-hyogo.jp/>

