

令和7年度後期市民企画講座「ママの心と身体を整えるヨガ」当選者のみなさまへ

このたびは、令和7年度後期市民企画講座「ママの心と身体を整えるヨガ」にお申し込みいただきありがとうございます。下記のとおり詳細をご確認いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。

記

回	日時	内容	場所
1	10月9日(木) 10:00～11:30	ヨガでリフレッシュ！ 深い呼吸で心と身体を整えリラックスしましょう	3階 展示室2
2	11月6日(木) 10:00～11:30	肩こり腰痛を改善！ 優しいヨガポーズで日頃の運動不足も解消しましょう	3階 展示室2
3	12月11日(木) 10:00～11:30	骨盤改善！ 骨盤の不調を整え、全身の血流を改善しデトックスをしましょう	3階 展示室2
4	1月15日(木) 10:00～11:30	全身を整える！ 全身を動かしポーズを行い、筋力を高めて痩せやすい身体づくりも目指しましょう	3階 展示室2

<集合場所>

3階 展示室2までお越しください。

※託児がある方は、1階 和室でお子様を預けた後、3階 展示室2へお越しください。

<持ち物>

第1回 参加費 400 円 (※おつりのないようお願いします)、ヨガマット (バスタオルでも可)、運動ができる服装

※託児がある方は、別途1名1回300円×回数分をまとめてお支払いください。

第2回 ヨガマット (バスタオルでも可)、運動ができる服装、飲み物

第3回 ヨガマット (バスタオルでも可)、運動ができる服装、飲み物

第4回 ヨガマット (バスタオルでも可)、運動ができる服装、飲み物

※参加費は初回に集金しますので、おつりのないようご協力をお願いします。

※都合により欠席する回がある場合も金額は変わりません。

<その他>

記録・広報のため、写真を撮らせていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。

やむを得ない場合を除き、連絡なしの欠席はご遠慮ください。

駐車場の台数に限りがあります。市役所の立体駐車場に車を駐車してお越しになられた方は、事務室の認証機にカードを通していただきますと3時間無料となります。

<企画団体> ヨガでHAPPY

<問い合わせ先>

担 当 安城市教育委員会 生涯学習部生涯学習課

住 所 安城市桜町17-11

へきしんギャラクシープラザ (文化センター)

電 話 0566-76-1515

※託児がある方は、次のページも必ずご覧ください。

託児に関するご案内

1 注意事項

- ・お預かりできるのは、講座申し込み時に託児を希望されたお子さまのみです。
その他のお子さま(ごきょうだい等)を当日追加で受け付けることはできません。
- ・お子さまの状態によっては、託児中であってもお母さまへお声掛けさせていただく場合がございますので、あらかじめご承知おきください。
- ・講座を欠席される場合は、生涯学習課（0566-76-1515）へご連絡ください。

2 持ち物

当日、以下の持ち物をご持参ください。なお、持ち物にはご記名をお願いいたします。

紙おむつ（2枚）・おむつ用ごみ袋・おしりふき・着替え・お茶または水

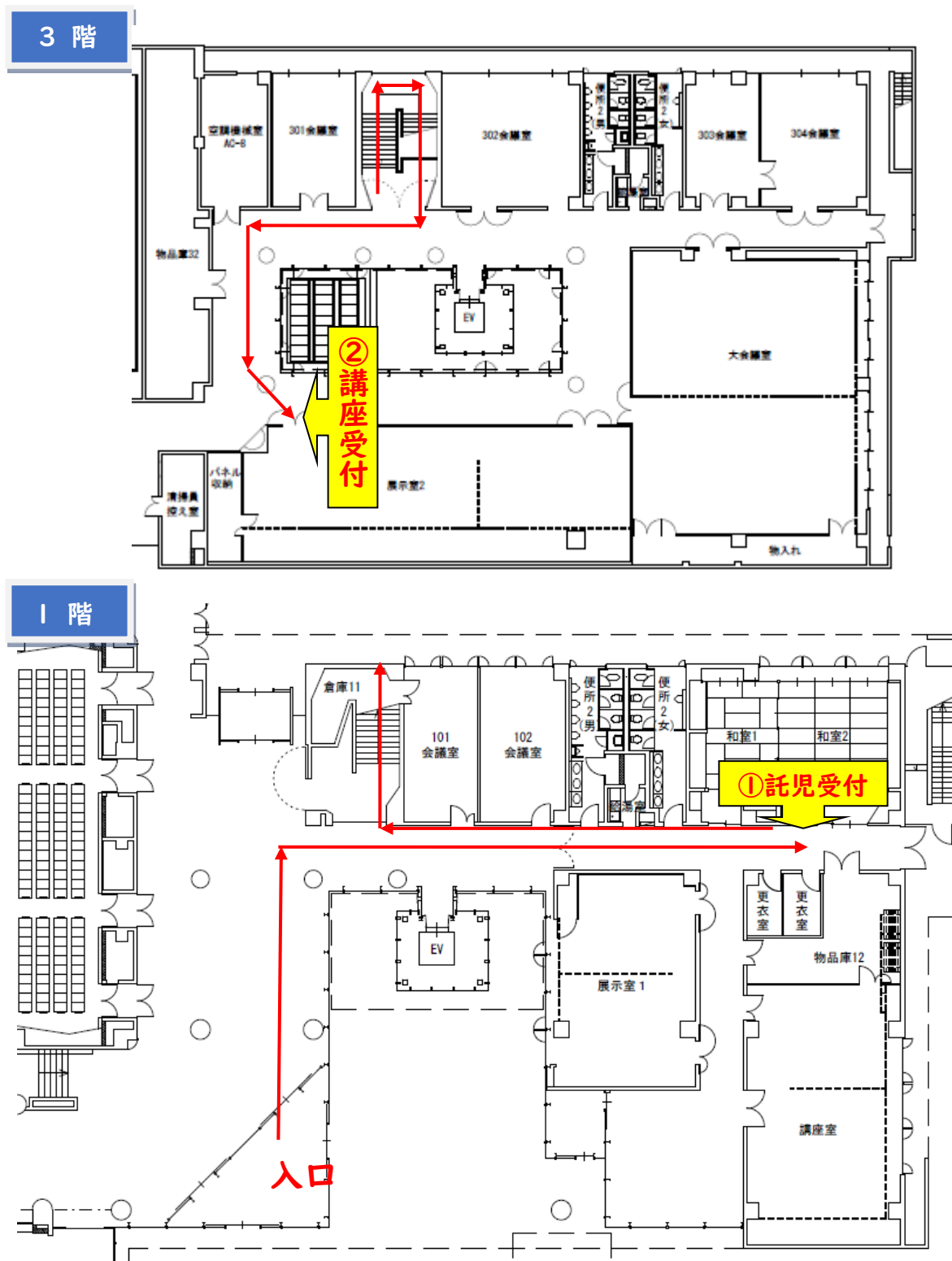
上記に加えて、講座受講料（400円）及び 託児費用が必要です。

- ・託児費用は、お子さま1名につき1回300円です。講座初回の日（10月9日）に300円×人数×回数分（講座申し込み時にご入力いただいた人数及び回数）を受講料と一緒に現金でご用意ください。 お釣りの出ないようにご協力をお願いいたします。
- ・託児世話人を手配する都合上、万が一託児が不要となった場合でもお支払いは必要となりますので、ご注意ください。
- ・母乳や粉ミルク中のお子さまは、可能な限り事前に飲ませてきてください。（持参の際は、お湯の管理等の問題があるため、市販の液体ミルクをご準備ください。）

3 託児の流れ

- ① 講座開始時刻のおよそ15分前（9時45分）を目安にへきしんギャラクシープラザ1階託児会場（1階「和室1・2」）へお越しいただき、お子さまを預けてください。「質問シート」をご記入いただき、お子さまに関する情報や体調等を託児世話人にお伝えください。
※万が一発熱や感染症の疑いがある場合は、託児をお断りさせていただきます。
- ②その後講座会場（3階「展示室2」）にて、受講料及び託児費用をお支払いください。
- ③講座終了後は、速やかにお子さまのお迎えをお願いいたします。

4 会場案内図（1階でお子様を預けてから3階へ上がってください。）



5 その他

講座当日までにご不明な点やご心配なことなどがございましたら、生涯学習課 生涯学習係へお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

TEL：0566-76-1515