

## ヨガインストラクターを講師に招き ママとパパのハッピータイムワークショップを開催します

子育て支援センターでは、子育て中の不安感等を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援するため、子どもと一緒に身体を動かし、楽しくリフレッシュする「ママとパパのハッピータイムワークショップ」を開催します。

当日は、ヨガインストラクターを講師に招いて、育児で疲れた身体をストレッチとピラティスでほぐし、参加者に「ママ・パパの笑顔=子どもの笑顔」を体感していただきます。

取材をご希望の際は、事前に担当課までご連絡ください。

### 1. 日時

第1回：令和6年2月22日（木）10:45～11:45

第2回：令和6年3月7日（木）10:45～11:45

### 2. 定員

各回20組

※生後3ヶ月（首がすわっているお子さん）から未就学児とその保護者

※申し込み順（第1回、第2回ともに満席）

### 3. 場所

子育て支援センターフリースペース（田中323伊勢原市役所分室内）

### 4. 講師

守屋利香氏

- ・yogaの森代表インストラクター
- ・一般社団法人日本マザーピラティス協会代表理事
- ・FRPマスタートレーナー
- ・産前産後ヨガインストラクター

担当・問い合わせ先

子育て支援課 0463-94-4633