伊勢原市

ニュースリリース
（報道関係者各位）

なかなか いいなか いせはら

2024 年 2 月 9 日

# 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

市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