

# みんなでヨガ



みんなで楽しくヨガをしませんか？ 初めてでも大丈夫♪  
 会員でも会員外でも、大人でも子どもでも誰でも参加できます。  
 また、ファミサポの活動に興味のある方は、ヨガ終了後にファミサポの説明、  
 依頼会員やスタッフ会員との交流もできますのでお気軽にお問い合わせください。



第1回 10月14日(金) 9/14~10/9 受付  
 第2回 11月2日(水) 10/2~10/28 受付  
 第3回 11月29日(火) 10/29~11/24 受付  
 時間：10:00~11:00  
 場所：あいあいセンター5階 研修室  
 講師：スタッフ会員 畑上智津子さん  
 定員：各回15名  
 (定員に達した場合、抽選となります)

参加費無料  
 何回参加してもOK



～持ち物～  
 ・飲み物  
 ・ヨガマットかバスタオル  
 動きやすい服装でお越しください。



## 和歌山市ファミリー・サポート・センターとは

地域で「子育ての援助をしてほしい人」と「子育てのサポートをしたい人」が会員として登録し、  
 お互いの信頼と了承の上で、「できる人が、できる時に、できること」で支え合う会員組織です。

※援助活動は有償のボランティアです。

※安心して活動していただくためにファミリー・サポート・センター補償保険に加入しています。

(掛け金は必要ありません)

## お申し込み・お問い合わせ

### 和歌山市ファミリー・サポート・センター

和歌山市小人町29番地 あいあいセンター5階

073-424-3770

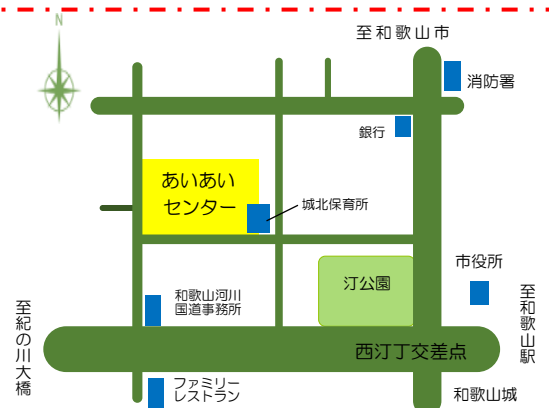
Eメール：famisapo-wakayama.c@axel.ocn.ne.jp

開所日時：火～日曜日 9:00～17:00

休館日：月曜日(ただし月曜が祝日の場合次の平日が休館)・祝日



QRコードを読み取るとそのままメールを送信できます。  
 氏名・住所・日中つながる電話番号を本文に入れて  
 送信して下さい。折り返し、お電話させていただきます。



※駐車場は数に限りがあります。公共交通機関、周辺の有料駐車場をご利用ください

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。