

# マタニティヨガ

※妊婦さんに人気の高い「マタニティヨガ」を毎月1回開催します♪  
瞑想など、ゆっくり自分と向き合う時間も妊婦さんには必要です。

と き： **1月23日(土)**  
**10:30~11:30**

場 所： コムコム+オンライン

定 員： 5組 参加費： 無料

講 師： マタニティヨガインストラクター  
**岩城理絵さん**

※ コロナの感染予防のため  
zoomを使ったオンラインでの  
マタニティヨガも同時に開催します。(要予約)  
電話予約の時に zoom の説明や ID と  
パスワードをお伝えします (^\_^)

※電話にて申し込み受付中♪  
(申込受付時間 9:30~15:30)

【お問い合わせ・お申し込み】  
認定NPO 法人  
さぬきっずコムシアター  
子育て親育ちほっとスペース  
コムコムひろば



丸亀市土器町東2丁目248

TEL / FAX 0877-25-0691

HPはこちら

