



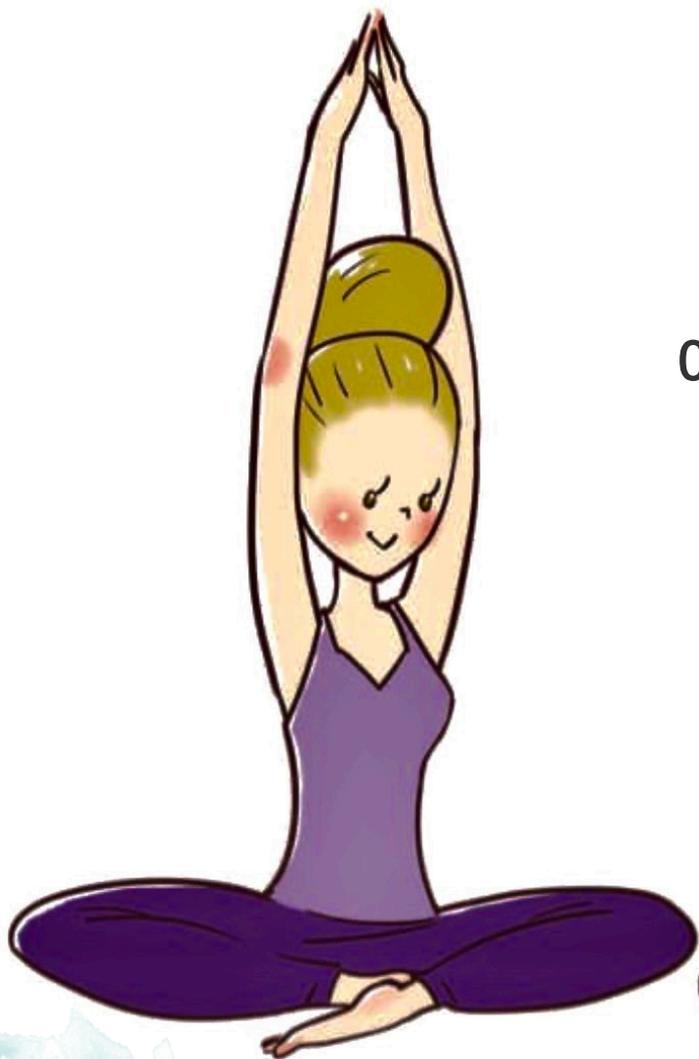
世田谷区 社会福祉協議会

● 支えあい ● 心をつなぐ ● 合い言葉 ●

子連れヨガsunは世田谷区社会福祉協議会の  
ふれあい・いきいきサロンに登録予定です

0~3歳の未就学児とママ向け

# 子連れヨガ sun



## ヨガの効能

ストレス軽減  
姿勢改善  
腰痛・肩こり解消



## 初心者大歓迎

赤ちゃん連れOK  
(各自でお子様の  
見守りをお願いします)



## インストラクター

守屋りえこ  
全米ヨガRYT200保持  
3児の母

開催場所：上野毛地区会館 2階大広間  
世田谷区中町2丁目33-11

日時：毎月2回 月曜日 10時~11時

※不定期開催。日程は参加者に応じて変更あり。

詳細・ご予約はInstagramをご確認ください

持ち物：飲み物・動きやすい服装

ヨガマットまたはバスタオル

お子さんお気に入りのおもちゃ

参加費

(施設代・講師代)

800yen

※現地現金払い



予約はこちら



@RIEKO\_MRY.5R

ボランティア募集中！  
ママたちがヨガをしている間に  
お子さんの見守りにご協力  
頂ける方を募集しています

サロン活動に関するお問い合わせ：社会福祉協議会上野毛地区事務局 070-3946-9799