

パパといっしょにおやつづくり ママはヨーガでリフレッシュ

8/23 日 13:30-15:30

受講料
無料

定員

親子10組（先着順）定員に達した後、参加できない方にはご連絡させていただきます。
（保護者と子ども1名：5歳から小学3年生まで）
ご兄弟で参加を希望される場合はお問い合わせください。

「パパ役・ママ役」として、おいしいちゃん、おばあちゃん等、ご親戚や身近な大人の方とのペア参加も可能です！

会場

香川県男女共同参画センター ふらっとぴあ香川 ルーム1
香川県社会福祉総合センター3階（高松市番町一丁目10番35号）

おやつ作り

いつも忙しくしているパパとお子さんが、コミュニケーションをとりながら一緒におやつを作ります。15時頃からママと一緒に試食♪

メニュー

卵のポケットサンド
おやつ春巻き
フルーツ寒天

【講師】

香川県栄養士会会員 3名

【持ち物】エプロン、マスク、
三角巾orバンダナ、飲み物

ヨーガ

私をいたわるマイנדフルネスヨーガ
毎日がんばるママが、ほっと一息つける時間を♪
呼吸を感じ、心とからだをやさしくゆるめていき
ましょう。動きやすい服装でお越しください。

【講師】IKIGAIプロジェクト主宰

よだ れいこさん

こどもヨーガ専門士®（上級）
日本ヨーガ道友協会認定講師

【持ち物】飲み物、

ヨガマットor バスタオル

初めての方も大歓迎！カラダが固くても大丈夫ですよ♪

申込方法

こちらの二次元コードを読み込み→
フォームに入力、又は下記申込書をFAX



申込締切
8/14（金）

8月23日（日）パパとおやつ作り&ママはヨーガでリフレッシュ 申込書

※個人情報、講座終了後破棄いたします。

FAX:087-832-3870

参加者名	() 代	代表者のTEL	
参加者名	() 代	お住まいの地域	市 町
お子さん	男 ・ 女 / 才 ヶ月		