



2019 年度 聖心女子大学

子育て支援室 マーガレットルーム 主催

## わくわくプログラム（特別開催）のご案内

聖心女子大学「マーガレットルーム」では、乳幼児の保育や教育学の専門家が中心となり、子育てにかかわる講座や子どもが楽しめるプログラムを行っております。今回は、子育て中のお母さんを対象にしたリラックス講座です。

テーマ「お母さんヨガをしませんか」 宮本よしか先生（看護師・ヨガインストラクター）  
日頃の子育てや家事の疲れ、肩こり等をお持ちの方、リフレッシュしたい方、軽い運動で全身をリラックスさせ、心と体をリセットしませんか。

### ～講師のご紹介～

ヨガクラス、ワークショップ、各種養成講座を開催。保育園、クリニック、デイサービス、ヨガスタジオなどで活動。

「予防であり治療」であるヨガを日々たのしむことをモットーに私たちが元々持っている「癒やす力」を最大限に引き出すヨガレッスンを行っている。

日 時：2020年2月6日（木）10：30～11：30

10：00～12：00の間はマーガレットルームをご利用いただけます。

対 象：未就園児の保護者 6組（先着順）

お子様をお連れの場合は保護者の近くで過ごして頂きます。

ご参加の際は、動きやすい服装でお越しください。

場 所：聖心女子大学 2号館1階 子育て支援室「マーガレットルーム」

渋谷区広尾4-3-1（東京メトロ日比谷線 広尾駅4番出口より徒歩6分）

参加費：マーガレットルームの利用料200円（1家族）

申込み期間：2020年1月22日（水）～1月30日（木）

申込み：参加希望の方は、下のURLまたはQRコードよりご登録ください。

<https://forms.gle/7zVgLAB9QsLdcNA66>



### 【問い合わせ先】

聖心女子大学 東京都渋谷区広尾4丁目3番1号 2号館1階

子育て支援室マーガレットルーム（火）（木）10時～15時開室

03-3407-5852（直通）E-mail：[margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp](mailto:margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp)

1月22日以降のお問合せは、メールにてお受けいたします。