

# 子育てママへ

## 親子で楽しむ1日ヨガ教室



子育てママを支援するジョイセフが、真備で大学生と子どもの居場所作りの活動をしている“[がくまび](#)”へ声かけして開催。

ママと子どもたちが楽しい時間を過ごせますように！子育てママはどなたでも！

講師：セーリー・クリスティーナ 美怜さん

- ・ Team Under Armour ヨガアスリートトレーナー
- ・ 2020 Miss World Japan ミスヨガ賞 & 特別審査員賞 受賞

某大手 Hot Yoga Studio のトップインストラクターとして全国で活動。

2023. 11. 23. 木 14:00 ▶ 16:00

参加無料！(定員50名)

会場：マービーふれあいセンター  
(倉敷市真備町箭田40-1)

プログラム

13:30～ 受付開始  
14:00～15:00 ヨガイベント  
15:00～16:00 女性の健康勉強会  
(テーマ:子宮頸がん他byジョイセフ)

参加申込みQRコード



- 参加対象：産後ママ、子育て中のママ（お子さんと一緒の参加OK）
- 持ち物：ご自身と子どもさんのヨガマットをお持ちください。（床がフローリング）

\* その他(飲み物、タオルなど)もご自身での準備をお願いいたします。  
\* 持参忘れの方向けヨガマット貸出しは数本程度になりますのでご了承ください。



ジョイセフ  
ホームページ

共催：ジョイセフ、がくまび  
協力：アンダーアーマー、株式会社栄光スポーツ、  
岡山県助産師会



がくまび  
インスタグラム