

子育てパパとママのための Me Time ～ヨガと共に～

ミー タイム とも

* MeTime (ミータイム) = 自分のための時間



令和8年10月15日・22日・29日
午前10時～正午 いずれも木曜日 (全3回)

- 〈第1回〉 リラックスの練習と実践
- 〈第2回〉 心と体を整える
- 〈第3回〉 マインドフルネスで人生を楽しむ

お申込みはこちら



場 所
講 師
対 象
定 員
参加費
持ち物

その他
申込方法

公民館緑分館 レクリエーション室
shihoさん (ヨガインストラクター)
市内在住・在勤・在学の未就学児を子育て中の保護者
10人 (多数抽選)
無料

ヨガマットまたは準じるもの
水分補給のための飲み物、タオル
保育あり(概ね2歳以上10人。要事前申込)
10月1日(木)(必着)まで、市申込フォーム、
往復はがきまたはEメール(1人1通)に
住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号
保育の有無(保育希望の場合は、子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別)
を明記し、公民館緑分館「子育てヨガ」係へ

講師: shihoさん

2009年Yoga Jayaにて全米ヨガアライアンス200TTを修了。

ヨガスタジオや企業への出張講座などレッスンを担当。

現在、ジェクサー・ライトジム&スパ24東小金井店にて活動中。



【問い合わせ】

公民館緑分館 ☎ 042-387-7301 ✉ k020414@nifty.com

〒184-0003 小金井市緑町3-3-23 緑センター 🌐 <https://www.green-ntk-koganei.com>



HP



mail