

# ぽっぽスペース 6月イベント情報

## ▼こばとの梅で梅狩りをしよう

- 【日時】** 6月1日(火) 10:30～11:30  
※雨天時順延 6月3日(木)
- 【定員】** 3組
- 【対象】** 未就学児とその保護者(未就学の上のご兄弟がおられる場合、ご一緒に参加していただけます)
- 【内容】** こばと分室の庭園にある梅の木から、親子で青梅を収穫しましょう  
収穫した梅は各自持ち帰って頂きます  
梅シロップをや梅干し作りにご活用下さいね
- 【服装】** 汚れても大丈夫な格好でお越しください
- 【申し込み】** 5月28日より電話にて受付開始とさせていただきます

- ・ヨガの最中はスタッフがお母さんの近くでお子さんを見させていただきます
- ・調乳用のお湯は準備しています



## ▼ママのためのヨガ

- 【日時】** 6月24日(木) 10:30～11:30
- 【定員】** 3組
- 【対象】** 未就学児とその保護者  
妊婦さんも参加OKです(妊娠15週以降で運動許可の出ている方)
- 【講師】** 東原あかねさん  
RYT200、マタニティヨガ、産後ヨガTTC修了  
ヨガニードラセラピスト、ムーンサイクルヨガ指導者  
1歳のお子さんを育てておられるお母さんです
- 【持ち物】** 水分補給できるもの、フェイスタオル  
ヨガマットは準備していますが、ご持参いただいても構いません
- 【服装】** 動きやすい服装でお越しください  
マットの上で裸足になれるよう靴下を履いてきていただくとスムーズです
- 【申し込み】** ※ぽっぽ広場、ぽっぽスペースを初めて利用される方優先  
6月17日より電話でご予約を承ります  
これまでに利用されたことがある方は3日前(6月21日)からの受付開始とさせていただきます

