

ママのための

リラックス ヨガ

～パパの園庭開放・同日開催～



ママのリフレッシュとパパの育児を応援します！

ママが女性センターでヨガをしている間、パパとお子さんは隣の鶴ヶ島
保育所の「パパとあそぼう！～パパの園庭開放～」

（就学前のお子さんが対象、パパ以外の保護者の
参加もOK！・申込不要）に参加できます。



↑パパ園庭はこちら

日 時 令和7年9月13日（土）

9時45分～11時15分

場 所 鶴ヶ島市女性センター

（鶴ヶ島市脚折1922-7）

対 象 就学前のお子さんを持つ

市内在住の女性

妊娠中や産後間もない方を除きます

定 員 15人（抽選）

※ 抽選結果は8/21～8/23の間に、申込みの際に登録されたメールアドレスに送付します。

8/23までにメールを受信できなかった場合は女性センターまでお問い合わせください。

※ 抽選結果メール配信のドメイン「10200020@city.tsurugashima.lg.jp」からのメール
が受信できるように、あらかじめ設定をお願いいたします。

参加費 無料

持ち物 フェイスタオル、水分、ヨガマット（持っている人）

申込み 8月20日（水）までに申込みフォームから

（<https://logoform.jp/form/chro/1072549>）

問合先 鶴ヶ島市女性センター 電話 049-287-4755

（日・月曜日、祝日を除く9時～17時）

