



育児講座

「ヨガでリフレッシュ」

毎日の家事や育児で、いつの間にか凝り固まった体を心地よい「ヨガ」で気持ちよく、ほぐしてみませんか？「体が硬くて…」「ヨガはやったことがない…」そんな方も心配ご無用！初めての方も無理なく、ゆっくりとほぐしていける心地よいヨガですので是非、この機会に体験してみてください。毎年、人気の講座です。

日 時 11月20日(木)

10時～11時半

会 場 村上農村環境改善センター

講 師 フリーインストラクター

近 愛先生

参加費 100円

対 象 未就学児のお家の方

定 員 15名(先着順)

託 児 15名(先着順)

持ち物 ヨガマットか、大判のバスタオル、飲み物、託児用品

申し込み 山辺里子育て支援センター

TEL 53-1577

受付期間 11月4日(火)～17日(月)

