

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26日(木)　10時～11時半

会　場　村上市生涯学習推進センター（マナボーテ村上）

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

～託児を利用の方はオムツや着替え等、各自必要な物～

＊ママの体の安全を考え、産後２ヶ月を経過してからの参加をお願いしています。妊娠中の方はご遠慮ください。

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2日(月)～20日(金)

