

リフレッシュ・ヨガ

箕輪町健康ポイント対象

家事、育児に頑張っている皆さん、ヨガでストレスを解消し心身共にリフレッシュしませんか。

1月25日(木)午前10時～10時40分

場 所 … 子育て支援センター「いろはぽけっと」

講 師 … 乗松 小百合 さん (ヨガインストラクター)

対 象 … 子育て中の保護者 定員 12名

持ち物 … ヨガマット又は敷くバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

その他 … 参加無料、託児あり(未就園児8名)、動きやすい服装でご参加ください。

予約開始 1月11日(木)～ 町内在住者 下記の申し込みフォームにてご予約ください。

1月18日(木)～ 町外の方、前回8月の参加者 (空き枠があれば)

お申し込みはこちらから

<https://logoform.jp/f/tmDbx>



お問い合わせ・子育て支援センター「いろはぽけっと」電話 0265-71-1560