

セルフケア



# ～親子ヨガでスキンシップ～

お子さんとスキンシップしながら親子ヨガで癒されてみませんか。

**1月21日（火）午前11時～11時40分**

**場所…いろはぽけっと**

講師…斎藤 紀子 さん（ヨガインストラクター）

対象…子育て中の方

その他…参加無料\*申し込み不要

お子さんと一緒にご参加ください。

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**

