

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13日(木)午前10時～10時40分

場 所 … 箕輪町子育て支援センター 中箕輪 8759 番地(いきいきセンターサンライズ)

講 師 … 乗松 小百合 さん(ヨガインストラクター)

対 象 … 親子で参加できる方 定員13組 (町内優先)

おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと一緒にご参加いただけます



その他 … 参加無料 電話、受付による申し込み制

持ち物 … 敷くバスタオル(ヨガマット)、飲み物(親子とも)、動きやすい服装



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