

報道機関各位

第5回すくすく子育てイベント

## 「リフレッシュ・ヨガ」開催について

日ごろ家事、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ともにリフレッシュしてみませんか。

- |       |   |
|-------|---|
| 1 日時  | 令和4年8月30日（火）  |
| 2 場所  | 子育て支援センター「いろはぽけっと」  |
| 3 内容  | 「リフレッシュ・ヨガ」   |
| 4 持ち物 | ヨガマット又は敷き用バスタオル、汗拭き用タオル<br>飲み物  |
| 5 講師  | 乗松 小百合 さん   |
| 6 対象者 | 子育て中の保護者（町内在住者） 定員8人  |
| 7 その他 | 参加無料、託児あり<br>予約開始 8月18日（木）～<br>申し込みフォームにてご予約ください。<br>動きやすい服装でご参加ください。 |

お問合せ 子育て支援センター「いろはぽけっと」電話0265-71-1560

添付資料 有

 無

子ども未来課 子育て支援センター いろはぽけっと  
(課長) 田中 克彦 (担当) 大槻 しのぶ  
電話：0265-71-1560  
FAX：0265-71-1561  
E-mail：kodomo@town.minowa.lg.jp

箕輪町子育て少子化対策  
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子  
～パパになるなら箕輪町  
ママになるのも箕輪町～

# リフレッシュ・ヨガ

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。

## 8月30日(火)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)

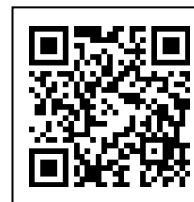
対 象 … 子育て中の保護者 定員8人

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 動きやすい服装でご参加ください。

予約開始 8月18日(木)～ 下記の申し込みフォームにてご予約ください。

申込フォーム ⇒ <https://logoform.jp/f/gQ61r>



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

