

# 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。

**11月17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10人

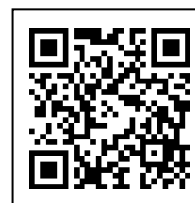
持ち物 … ヨガマット又は敷くバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

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 11月4日(金)～ 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。

11月11日(金)～ 町外の方 (空き枠があれば)

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

