

# 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。

## 8月29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 13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(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 8月17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。

8月24日(木)～ 町外の方 (空き枠があれば)

町内在住者用 ⇒



<https://logoform.jp/f/TF56U>

町外在住者用 ⇒



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

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

