

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てみませんか。

5月30日(金)午前10時30分～11時30分

場 所 … 子育て支援センター「いろはぽけっと」

講 師 … 荒川 章代 さん (ヨガインストラクター)

対 象 … 子育て中の保護者 (町内在住者優先) 定員 10人

持ち物 … ヨガマット(ない方はお貸しします)、飲み物、汗拭きタオル

その他 … 参加無料、託児あり(未就園児先着 8 名) 動きやすい服装でご参加ください。



予約開始 令和7年5月8日(木)～ 町内在住者

令和7年5月19日(月)～ 町外の方 (空き枠があれば)

申し込みフォームはこちら→



<https://logoform.jp/f/7rjxu>



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