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てみませんか。

3 月　5 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 5 名) 動きやすい服装でご参加ください。

予約開始　令和 9 年 2 月19日(金)～　今年度初めて参加の町内在住者

令和 9 年 2 月25 日(木)～　今年度初めて町外在住者

申し込みフォームはこちら