

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。

11月6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8年 10 月 19 日(月)～ 今年度初めて参加の町内在住者

令和8年 10 月 26 日(月)～ 前回(7 月 17 日)参加者と今年度初めて町外在住者



申し込みフォームはこちら→

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