

報道機関各位

すくすく子育てイベント

## 「リフレッシュ・ヨガ」開催について

日ごろ家事、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ともにリフレッシュしてみませんか。

- |       |  |
|-------|--|
| 1 日時  | 令和6年1月25日（木） 午前10時～10時40分  |
| 2 場所  | 子育て支援センター「いろはぽけっと」   |
| 3 内容  | 「リフレッシュ・ヨガ」  |
| 4 持ち物 | ヨガマット又は敷くバスタオル、汗拭きタオル<br>飲み物   |
| 5 講師  | 乗松 小百合 さん  |
| 6 対象者 | 子育て中の保護者（町内在住者優先） 定員12名  |
| 7 その他 | 参加無料、未就園児の託児あり8名<br>申し込みフォームにてご予約ください。<br>予約開始 1月11日（木）～ 町内在住者<br>1月18日（木）～ 町外在住者、8月の参加者<br>託児数が限られますのでご協力をお願いします。<br>動きやすい服装でご参加ください。 |

お問合せ 子育て支援センター「いろはぽけっと」 電話0265-71-1560

添付資料  有  無箕輪町子育て少子化対策  
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子  
～パパになるなら箕輪町  
ママになるのも箕輪町～子ども未来課 子育て支援センター「いろはぽけっと」  
(課長) 高橋 英人 (担当) 大槻 しのぶ  
電話：0265-71-1560  
FAX：0265-71-1561  
E-mail：kodomo@town.minowa.lg.jp

# 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。

## 1月25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 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

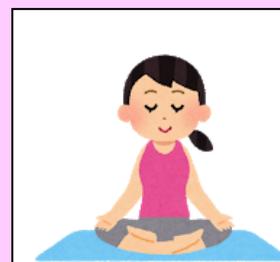
その他 … 参加無料、託児あり(未就園児 名) 動きやすい服装でご参加ください。

予約開始 1月11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。

1月18日(木)～ 町外の方、前回8月の参加者 (空き枠があれば)

お申し込みはこちらから

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



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