

子育て中のママ向け♪

わたし力UP！講座

ヨガでリフレッシュ！

ママたちが子育てから少し離れてリフレッシュしたり、子育てに役立つものを学べたりするのが「わたし力UP！講座」です♪
今回はヨガに挑戦！！いつも子育てを頑張っているママたち、たま～に自分の時間を作ってリフレッシュしてみませんか？気持ちのいい汗を流すと心も体もデトックスできそうですね♡ご参加お待ちしております★

☆日時／ 1月24日（月） 受付 10:00～
講座 10:15～11:30

☆場所／ Y²ぷらざ 2階 児童センター内

☆対象／ 子育て中のママ

☆参加費／ 500円

☆託児／ 申し込み時にお知らせください

☆定員／ 10名
※定員になり次第締め切らせていただきます。

☆持ち物／ ヨガマットまたは大判のバスタオル
汗拭きタオル、飲み物、ブランケット

☆服装／ ストレッチ系（ジャージ）の動きやすいもの
※当日は裸足で行います！

☆受付締め切り／1月17日（月）

♡お申込み・お問い合わせはこちらへ♡

横手市子育て支援センター

TEL 32-2426

体を動かすと
いい気持ち～♡

