

# 子供と一緒に楽しくヨガ



内 容 : お子さんと触れ合いながらのヨガ  
「骨盤矯正」も行います

講 師 : 小野沢 智子 先生 (日本総合ヨガ2段)

日 時 : 平成31年1月23日 (水) 午後2時~3時

場 所 : 朝陽公民館分室2階 集会室 (朝陽支所2階)

対象者 : 子育て中のお母さんと6か月~未就園児のお子さん

定 員 : 親子25組 (先着順)

参加費 : 無料

持ち物 : ヨガマット (又は大きめのバスタオル)、フェイスタオル、飲料、  
子供用品 (オムツ、ミルク、お昼寝用タオル、おもちゃ等)

お願い : お子様の昼食やお手洗いは早めに済ませてご来館ください。  
他のお子様の誤食防止のため、お菓子は持参しないでください。

お知らせ 同日、同じ会場で午後1時から午後2時まで「親子おはなし会」  
の絵本の読み聞かせがあります。申込み不要ですのでお気軽にご  
参加ください。

●申し込み … 12月10日 (月) 午前8時30分~ (厳守)

朝陽公民館 TEL 243-7251 又は 窓口にて

※電話回線が一本のため電話がつながりにくいことがありますのでご了承ください。

※キャンセルの場合はお早めにご連絡をお願いいたします。