

リフレッシュ ヨガ



家事・子育てを頑張っているお母さん心身ともに
リラックスしてヨガを楽しんでみませんか
ヨガの経験がなくても大丈夫！ ぜひご参加ください！

★ 令和7年度 開催スケジュール ★

開催日時		申込開始日
4/18(金)	10:30~12:00	3/15(金) 10時 ~
6/20(金)		5/15(木) 10時 ~
8/29(金)		7/15(火) 10時 ~
10/17(金)		9/12(金) 10時 ~
12/19(金)		11/14(金) 10時 ~
2/20(金)		1/15(木) 10時 ~

- ◆ 場 所 鳥栖市社会福祉会館 体育館
- ◆ 対 象 就学前のお子さんがいる保護者
- ◆ 講 師 村山 綾先生 (ヨガインストラクター)
- ◆ 持ってくる物 ヨガマット (バスタオル) ・ 飲み物 ・ タオル
- ◆ 定 員 各回15人 (先着順、初めてご参加の方優先)
託児あり 先着10人 (電話でご予約下さい)
＜託児ご利用の方＞
 - ・ ミルク、オムツ、おやつ、飲み物などお子様のお世話に必要なものをご持参ください
 - ・ 開始10分前には2階遊戯室へお越しください
- ◆ 参加費 無 料



申し込み・問合せ先
市社協 子育て支援センター
鳥栖市元町1228-1 (鳥栖市社会福祉会館内)
☎ 0942-85-3616

