

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！

- ◆ 日 時 4月17日（金）10時30分～12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あるお母さん
- ◆ 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）・水筒
- ◆ 定 員 20人
（先着順 初めてのご参加の方優先）
託児あり 先着10人
※託児利用の方は、10分前には2階遊戯室へお越しください。
※ミルク・お湯、オムツ、おしりふき、着替え、ビニール袋、
飲み物、いつも食べさせているおやつなど、
お子様のお世話に必要なものをご持参ください。
- ◆ 参加費 無 料
- ◆ 申込方法 QRコードか電話でお申込みください。



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

