



鳥栖双葉保育園子育て支援センター

出前わかばのひろば

9月は

お母さんのための
リフレッシュヨガ

です♪

日時 9月11日(金) 10:30～12:00
場所 若葉まちづくり推進センター
講師 眞田春佳先生
定員 8組 (お電話またはふたばルームにてご予約下さい)

※汗拭きタオル・水筒をご持参ください。

※ヨガマットはこちらで準備致します。

動きやすい服装でご参加ください。

※同室で保育士が託児いたします。

★ヨガで嬉しいこんな効果★

- ・肩や首がスッキリ！(凝り固まった体を気持ちよくほぐします♪)
- ・筋力アップ！(無理なく体を動かして、しなやかな体づくり)
- ・姿勢を整える！(背筋が伸びて、スッキリきれいな姿勢に♪)
- ・心もリラックス！(深い呼吸で、気持ちもゆったり穏やかに)
- ・血流アップ！(体を動かして、ぽかぽか元気に♪)
- ・リンパの流れをサポート！(ゆったり体を動かして、めぐりのよい体へ)
- ・リフレッシュ！(「今日も頑張ってる私」にちょっとご褒美♡)



お問い合わせ・鳥栖双葉保育園Tel0942-83-4406