ＨＡＰＰＹ子育てひろば

おやこヨガ

家事や子育ての忙しさで、つい自分の事は後回しに…
親子でできるヨガであなたの健康について考え、
心と体をリフレッシュしてみませんか？

日　時　令和８年１２月１１日（金）
１０:００～１１:００

場　所　佐東公民館　和室

講　師　おやこヨガインストラクター
鉄増　千夏さん



定　員　親子８組 16 人（先着順）

対　象　約７ヶ月（腰がすわっている）～未就学児

参加費　無料

持参物　飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

申込み
１１月１日（日）９時から１２月７日（月）１７時までに、
佐東公民館へ電話か来館で
電　話：０８２－８７７－５２００