

# 子育てサロンひよこ リフレッシュヨガ



事前申込制 先着10組



子育てに忙しい日々…ちょっと「ととのう」時間を作いませんか？  
ママのためのヨガです。体に合った無理のないヨガを提案します。  
初めての方も柔軟に自信のない方も安心してご参加ください。

日時:2月6日(金)10:30~11:30

場所:放課後かまくらっ子にかいどう

プレイルーム(鎌倉青少年会館二階)

※駐車場は利用できません

※ヨガマットはご用意しています

お申込みは

①氏名②お子さまの年齢③電話番号を添えて

[kids.nikaido@gmail.com](mailto:kids.nikaido@gmail.com) まで



お問い合わせ先 [kids.nikaido@gmail.com](mailto:kids.nikaido@gmail.com)

鎌倉市役所生活福祉課 0467-61-3958

主催 鎌倉市第一地区社会福祉協議会 第一地区民生委員児童委員協議会 第一地区主任児童委員