行ってみよう！子どもひろばにかいどう！

ママさんヨガ講座

からだをほぐして深呼吸。思考もからだもゆるめるヨガ。

講師は一般社団法人ヨガセラピスト協会の二ノ宮な奈さんです。

日時：4月22日（火）10：30～11：30

場所：子どもひろばにかいどう　プレイルーム

対象：未就学児のお子様とママ

持ち物：バスタオル
（ヨガマットはこちらでご用意します）

【先着10名】お電話か直接施設までお申し込みください。

駐車場はありません。公共交通機関や自転車でお越しください。

お問い合わせ：子どもひろばにかいどう　0467-23-7532