

# ママのためのヨガ教室

子育てや家事で疲れた体と心を癒やったりヨガ時間を楽しみませんか？運動が苦手でも大丈夫♪♪お子さんと一緒に参加できます！

日時 平成29年7月29日(土) 10:00~12:00

場所 YSセンター教養娯楽室

講師 佐藤頼子さん(ヨガインストラクター)

定員 10人程度(当日時間までにお越しください。)

持ち物 ヨガマット(大きめバスタオル) 飲み物、汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください

問合せ先：大船渡市社会福祉協議会 TEL 0192-27-0001



今年度の予定 10月7日(土)、12月(日程未定)、3月24日(土)