



わいわいステーション子育て講習会 第6回 ママのためのヨガ教室

日時 平成27年10月23日(金) 13:30~15:30

13:30~13:45 ウォーミングアップ、個別相談等(自由参加)

13:45~14:45 ヨガ教室 (この時間に間に合うようお越しください)

14:45~15:30 クールダウン、個別相談等(自由参加)

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)

お子さんと
一緒に参加できます!

定員 10名(前日までにお申し込みください。当日参加もOK)

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、各自必要な物

※ジマージなど動きやすい服装でお越しください。参加無料です!

次回の開催は
11月21日(土)
10:00~12:00 です。

【申込み・問い合わせ】大船渡市社会福祉協議会 TEL 27-0001

