

わいわいステーション子育て講習会 第7回 ママのためのヨガ教室

日時 平成27年11月21日(土) 10:00~12:00  
10:00~10:15 ウォーミングアップ、個別相談等(自由参加)  
10:15~11:15 ヨガ教室 (この時間に間に合うようお越しください)  
11:15~12:00 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)

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  
※ジヤ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!

お子さんと  
一緒に参加できます!

次回の開催は  
12月11日(金)  
13:30~15:30 です。

【申込み・問い合わせ】大船渡市社会福祉協議会 TEL 27-0001