

# 子育て支援センター

## ヨガ教室をはじめます

日頃の育児、家事に…お忙しい毎日かと思えます。

ついで自分のことは後回しになっていませんか？日頃の疲れを癒したり、心も身体もリラックスできる時間を提供したく、ヨガ教室を計画しています。皆様のご参加をお待ちしています。

●日程 令和7年 10月 3日(金) 全て10:30~11:30

11月14日(金)

11月28日(金)

●会場 善光寺保育園 リズム室

●講師 小野澤 智子先生

●持ち物 バスタオル1枚 フェイスタオル1枚 飲み物

5本指ソックス(お持ちの方)

※お持ちでない方は裸足になって頂きます



※参加をご希望の方はお電話でご予約をお願い致します。

TEL 232-6601

※ヨガ体験中、保護者の方と離れられるお子さんは保育士が見守り

ます。離れられなかったり、泣いてしまうお子さんは様子に合わせて

一度退席して頂き、落ち着いてから参加して頂くようになります。

よろしくお願い致します。