

どんぐり広場

川跡地区社会福祉協議会
子育て支援事業

ママのためのヨガ教室

～からだリラックス こころリラックス ゆとり子育て～

と き

3月10日(木)

10:00～11:30

講 師

荒木陽子 先生

(ヨガインストラクター)

ところ

川跡コミュニティセンター 大ホール

参加費

無料

定 員

20 名程度

※託児あります(先着 10 名まで)

持ってくるもの

- ・ある方はヨガマット、無い方は大きめのバスタオル
 - ・水分補給の水等をご持参ください
 - ・動きやすい服装
- ★マスク着用



身体を矯正・体調を整え
ストレスをためない…
心も体もリラックスでき
ますよ！



★下記の申込書を3月7日(月)厳守でコミセンまで提出(電話申込可)してください。

★申込・お問合せ：川跡コミュニティセンター（坂本） TEL21-0694 FAX21-0724

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により開催を中止する場合があります。

きりとり

「ママのためのヨガ教室」に参加します

氏名

住所

TEL

託児希望

才