

子育て中のお母さん、 気分転換を図りませんか？

子育て応援事業

ヨガで心と体を リフレッシュ

日 時： 11月1日（日） 10：30～11：30

場 所： 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師： 篠原 章子さん

参加対象： 子育て中のお母さん

参加費： 200円

服 装： 動きやすい服装、飲み物

お持ちであればヨガマット、なければバスタオル

募集開始： 10月1日（木）9時から 先着15人

申込先： 十日市場地域ケアプラザ 樋口

電話： 985-6321

