



平成29年度

## ワンズリーヨガのご案内

子育て中のお母さんへ  
ヨガを通して心とからだのダイエットをしてみませんか？

日時：毎月第1・3火曜日（祝日はお休み）  
10：30～11：30

会場：こども家庭支援センターぽけっと  
2階講堂

講師：藤井千絵さん

参加費：無料

申し込み：1週間前から予約できます。  
参加される方の氏名と連絡先、一緒に  
来られる子どもさんの人数と年齢など  
をお伝えください。  
キャンセルされる場合は必ずご連絡く  
ださい。  
予約が多数の場合、新規の方を優先さ  
せていただく場合があります。

\*託児はありませんが、お子さんも一緒にどうぞ♪

\*ヨガマット（バスタオル）を持って来てください

予約・キャンセル 連絡先

0834-25-0605

子ども家庭支援センター ぽけっと まで