



平成30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： 総合支援センター
地域交流スペース 夢
- 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