

心が明るくなった

親子のほっとサロン

悩みを共有できた



笑いヨガで 心もからだも すっきり！



12.17 水 10:00-11:00

会場

明日都浜大津1F 男女共同参画センター 多目的室
(大津市浜大津四丁目1-1/京阪電車「びわ湖浜大津」駅下車すぐ)

この講座について

「笑いヨガ」とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた人気のエクササイズです。
難しいポーズはありません♪ 赤ちゃんと笑って、すっきり元気になりましょう！
同じ0歳児の赤ちゃんを持つ保護者の方と関わることができる場です。
この機会にぜひ赤ちゃんと一緒に参加して、リフレッシュしてみませんか？

対象

＼赤ちゃんと一緒に参加できます／
市内在住
0歳の赤ちゃんと保護者

定員

10組

講師

坪久田 文子さん

晴嵐ラフターヨガクラブ
認定ラフターヨガティーチャー



申込み

大津市電子申請サービス

二次元コードにて
12/1(月)9時から受付

