

ゆめっこ共催事業

ココチヨガ 心も体もリラックスに参加しませんか

講師 上坂菜穂子 先生

日時：11月10日(金) 10:00~11:15

場所：1階 子育て支援室 (ホール)

対象：0~3歳児 地域の子育て家族

持ち物：ヨガマット又はバスタオル ・ お茶 ・ 着替え



日頃忙しいお母さんたちのためのリフレッシュ講座です。

ゆったりと身体を動かして、心地良い時間を過ごしましょう。

子どもたちのあそびのコーナーもあります。

10月20日(金)より電話にて参加申し込みを受け付けます。

問い合わせ先：朝日が丘保育園
大津市朝日が丘一丁目23-33
TEL：525-1470

担当 夏谷