

# 子連れヨガ

ヨガで心身のリフレッシュ！  
子連れで参加できます。

今回託児はありません、  
お子様と一緒に参加してください。  
もちろん、ママさんおひとりでも  
参加できます。



講師は、

♡おかし付き♡(\*^\_^\*)

苫小牧東☆だるまYogaの、**根岸佳子**さんです。  
お子さんと一緒に楽しくヨガしましょう！



日時	: 平成31年1月31日(木) 10:00~11:30
場所	: 沼ノ端コミュニティセンター 和室はくちょう
持ち物	: 飲み物、ヨガマット、動きやすい服装
対象	: 子育て中のお母さん(お母さんのみの参加もできます)
定員	: 10名(お連れになるお子さんは未就学児までに限らせて頂きます)
参加費	: 500円
申し込み方法	: 申込用紙にご記入の上参加費を添えて : 沼ノ端コミセン事務所にお申し込みください
しめ切り	: 1月28日(月)
問合せ	: 沼ノ端コミュニティセンター 0144-57-5560