

キッズルーム

ママのための

ヨガ教室



キッズルームでママのためのヨガ教室を開催します。

日頃の育児でなかなか自分のための時間がとれないこともあるかと思えます。

体ケアのリラックスタイムを一緒に過ごしませんか？

ママお一人でも、お子さまと一緒に♪ぜひご参加ください☆

☆参加費無料 ☆ヨガマット貸出

ヨガインストラクター
古畑夏希先生

♡公式 HP

<https://lit.link/okoppeyoga>

♡公式 LINE @629cqntc

♡公式 HP @natsuki_furuhata_



- 日程 ①3月14日(火) ②3月23日(木)
- 時間 13:30~14:30
- 場所 保健福祉センター
- 対象者 産後6ヶ月を過ぎた方~ (10名程度)
- 持ち物 タオル・水分補給の飲み物
動きやすい服装でご参加ください。
- ご予約 東通村健康福祉課 保健師までTEL0175-28-5800
*各回前日までお申し込みください。
(どちらか1日だけでも参加可能です)

☆託児あり☆

キッズルーム内での開催のためお子さんのそばで行ないます



※キッズルームは、10:30~16:00まで開放していますので、ぜひ、遊びに来てください☆

キッズルームの対象者は就学前のお子さんと保護者となります。

当日は消毒やマスク着用など感染症予防対策にご協力ください。新型コロナウイルス感染状況によっては中止となる場合がありますので、ご了承ください。

【問い合わせ先】

東通村健康福祉課 保健師 0175-28-5800