

なかよしヨガ講座



「骨盤」は体の要、呼吸を意識しながら骨盤まわりの筋肉の緊張をほぐすことで、心身のバランスを整えましょう。



★日時 令和5年12月2日（土）10時～11時

★場所 行方市保健センター

★対象 パパ、ママ、お子さん

★講師 ヨガインストラクター

鈴木 綾子先生



★募集 5組 ※保育有り

★持ち物 バスタオル 汗拭きタオル 飲み物

★申し込み期間 11月6日（月）～11月24日（金）

申込先 子育て世代包括支援センターどれみ

☎ 080 - 2211 - 4411（直通）

または 0291 - 34 - 6200（行方市保健センター）