

おやこ de ヨガ

～親子のコミュニケーション＆運動不足解消！楽しい時間を過ごしましょう♪～

◆ 日 時 令和7年 7月 9日（水）
10:00 ～ 11:00

参加費
無 料

◆ 会 場 桜川市民センター ホール

◆ 講 師 ヨガインストラクター 鯉沼 千加子 先生

- ・ 水戸市内市民センターにてヨガ定期講座を担当。
- ・ 水戸市子育て支援パートナーとして、「わんぱく・みと」をベースに、市の家庭教育強化事業、子育て広場で活動。
- ・ R2 年水戸市公式 YouTube「子育てしながらヨガ」出演や、茨城県主催フラワーフェスティバルにて偕楽園パークヨガを担当等、幅広い世代を指導されています。

◆ 対 象 約6カ月～2歳のお子様と保護者

◆ 募集人数 15 組（要予約 先着順）

◆ 持 ち 物

- ・ ヨガマット（なければ大きめのバスタオル）
- ・ 飲み物
- ・ 動きやすい服装（ストッキング・タイツは不可）



【申し込み】 6月5日(木)～

桜川市民センターへ お申込みください。（TEL 可）

定員になり次第締め切りとなります。

【主 催】 水戸市桜川市民センター

【問合せ先】 桜川市民センター TEL 029-251-0359

≪9:00～17:00 土日祝日は除く≫

* 当日、体調がすぐれない方は、参加をご遠慮ください