

おやこYOGA教室



～おやこ YOGA はいいことたくさん～

- ＊ 楽しくお子さんとスキンシップ
- ＊ 親子のコミュニケーション
- ＊ 柔軟性と体力アップ
- ＊ 運動不足の解消

10:00～11:00は、
おやこ YOGA を体験しましょう。
終了後は11:30まで会場を開
放しています。育児の情報交換を
しながら楽しい時間をお過ごし
ください。

お気軽にご参加ください♪

日 時 令和7年 7月14日(月)
10:00～11:30

会 場 笠原市民センター ホール

参加費 無料

講 師 ヨガインストラクター 十万 久美子 先生

対 象 水戸市在住の未就学児とその保護者

定 員 10組(先着順 定員になり次第締め切ります)

持ち物 動きやすい服装(スカート・タイツ等は不可)
飲み物・汗拭きタオル

申込方法 笠原市民センターへお電話または窓口にて申込みください。
TEL029-243-3769(平日9:00～17:00)

主 催 笠原女性見守りボランティア・水戸市笠原市民センター



kumiko jyuman

