



「親子ヨガ」講座

お子さんと一緒に楽しめるヨガです。ヨガマットは市民センターで用意いたしますので、気軽に参加できます。心も身体もリフレッシュしましょう！

日時 令和8年7月15日(水) 子育て広場開催時
（午前 11:00 ~ 11:30）

場所 石川市民センター 和室

対象者 子育て広場に参加のお子さんと保護者先着10組

参加費 無料（当日受付のため事前受付必要なし）

講師 十万 久美子 先生



子育て広場開催時に11時から11時30分までプチイベントを開催します。ホールでおもちゃで遊んでいても、イベントに参加しても、参加者の自由にできますので、気軽に遊びにきてください。お待ちしております♪