



## わいわいステーション子育て講習会 第4回 ママのためのヨガ教室

日時 平成28年10月8日(土) 10:00~12:00

10:00~ウォーミングアップ、個別相談等(自由参加)

10:30~11:30 みんなでヨガの時間 (この時間に間に合うようお越しください)

11:30~12:00 クールダウン、個別相談等(自由参加)

場所 YSセンター教養娯楽室  
講師 佐藤頼子さん(ヨガインストラクター)  
定員 10名(申込み不要・直接お越しください)

持ち物 ヨガマット(大きめバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル、各自必要な物

※ジャージなど動きやすい服装でお越しください。

お子さんと  
一緒に  
大丈夫ですよ!

 参加無料です!

【問い合わせ】大船渡市社会福祉協議会 TEL 27-0001

