

Merry Christmas!

第5回ママのためのヨガ教室

子育てや家事で疲れた体と心を癒やったりヨガ時間を楽しみませんか？
ヨガの時間はママたちへクリスマスプレゼント♪
運動が苦手でもOK♪お気軽にどうぞ～♪お子さんと一緒に参加できます！

日時 12月24日(土) 10:00～12:00
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人(当日時間までにお越しください。)
持ち物 ヨガマット(または大きめバスタオル、飲み物)
※動きやすい服装でお越しください

問合せ先：大船渡市社会福祉協議会
0192-27-0001

