



## ～日ごろがんばる身体にご褒美を♡～

パパがクッキングに挑戦している間・・・

ママはヨガで身体をリセット・リフレッシュ。

家事・育児に頑張っって凝り固まっちゃった肩・腰・骨盤を簡単なヨガのポーズと呼吸で「う～～ん」と伸ばしましょ。保育はありませんが、お子さんがいてもできるメニューです。

※お子さんのためのヨガではありません。

日 時 平成 29 年 3 月 5 日 (日) 10:00～12:00

会 場 鳥屋野地区公民館 2 階 第 2 和室 (13:00 まで開放します)

対 象 夫さんが「パパ講座」に参加する方 先着 10 人

※保育はありません。お子さんも同室です。

講 師 スポーツ・インストラクター 佐々木暢子さん

参加費 無料

持ち物 ヨガマット (お持ちでない方はバスタオル)

水分 動きやすい服装

お子さんをお連れの場合、おやつ、お出かけ道具一式  
(パパを待つ間の軽食など)

受 付 平成 29 年 2 月 22 日 (水) 13:00 より受付

申込と 鳥屋野地区公民館 まで お電話か直接窓口。

問合せ ☎ 025-285-2371