ほっこりヨガ

【日時】11月27日(金) 10:30～11:15

【場所】養正児童館　育成室　*※自由参加・無料*

【対象】乳幼児親子(保護者だけの参加もできます)

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。なくてもできます!

【内容】講師の先生が指導してくださいます。
心も体もリフレッシュできますよ！

**プロとして、マタニティ・ご高齢者向け・小学生向けなど
いろいろなヨガの教室で講師をされている安達眞澄先生
をお招きします。**

お問い合わせは

養正児童館まで





京都市養正児童館

075－722－6424