

〈令和 7 年度〉 ♪9 月の子育て支援講座♪

# ミフヨガ

日時： 9月24日（水） 10:30~11:30

場所： 壬生児童館 ゆうぎしつ 遊戯室

持ち物： ヨガマット or バスタオル、飲み物、動きやすい服装

講師： 外波山 真理子先生

費用： 無料（※申し込み制 定員10組）

問い合わせ： 壬生児童館 075-822-4789

お電話もしくは直接ご来館の上、お申し込みください。

今の自分の体と向き合って、体をゆっくりほぐしませんか？

心も体もリラックスして過ごしていけたらいいですね♪

毎年大人気の講座です！ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

