

ヨガやピラティスの
要素を踏まえて
体を動かします

体を動かし リフレッシュ

1月24日(金)

10:30~11:30

場 所：嵯峨広沢児童館 2階遊戯室

対 象：子育て中のママさん、妊婦さん

講 師：ハ木 夏穂 氏
(マットピラティスインストラクター)

定 員：15組 参加費：無料

持ち物：バスタオルかヨガマット
動きやすい服装でお越しください

◆お子さんと一緒に参加していただけます。同じお部屋で遊びながら活動に参加できます。

◆参加される方は必ず事前に予約をしてください。

【お問い合わせ先】 嵯峨広沢児童館
京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町 21- 3
TEL/FAX 075-873-2125

き り と り

嵯峨広沢児童館

体を動かしリフレッシュ 1/24(金)

参加申込書

参加者氏名

お子さんの名前

連絡先