

2024年度は2か月に
1回開催予定です♪

体を動かしリフレッシュ

7月5日(金) 10:30~11:30

★ヨガやピラティスの要素をふまえて体をうごかします

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していただけます。

※参加される方は必ず事前に予約をしてください。(電話可)

【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