

ほっこりヨガ

(日時) 12月19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