

# 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