

親子でキッズヨガ

お子さんと一緒に身体を動かしませんか？ 初めての方も大歓迎です。
心と身体をリフレッシュ！ 1回だけの参加もできますので、ぜひお気軽にお越しください♪

〔日時〕10月28日(金) 10:30~11:30

11月25日(金) 10:30~11:30

※1回のみ参加可

- 〔場所〕 駒岡地域ケアプラザ1階 多目的ホール
〔定員〕 8組
〔対象年齢〕 1~3歳
〔講師〕 小川 あき 氏 (全米ヨガアライアンス RYT200)
〔持ち物〕 飲み物・動きやすい服装(ゆったりしたもの)・汗拭きタオル
保護者のみ室内履き(スリッパ可)
※入口から多目的ホールに入るまで室内履きを利用します。
ヨガは親子ともに裸足になります。
〔参加費〕 300円(1回)



〔注意事項〕

- ・24時間以内に予防接種をうけているお子様は参加できません。
- ・参加される親子の当日の体調・同居しているご家族の体調の確認をお願いします。
- ・ご自身やご家族の体調がいつもと違うようでしたら欠席をお願いします。
- ・マスク着用、多目的ホール入室前に、検温・手消毒のご協力をお願いします。
- ・当日使用した備品等の消毒作業も一緒にお願いします。



お申込みは 9月30日(金) からです♪

申込先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流：氏家/落合 電話：045-570-6601