



肩や腰の疲れ、身体のこわばりを感じていませんか？
ヨガのゆったりとした動きで身体をほぐしながら心もリフレッシュしましょう。
初めての方でも安心して参加できる内容となっています。ぜひご参加ください。



- 【日 時】 令和8年10月14日（水）午前10時00分～11時30分
【場 所】 湧別子育て支援センター（湧別児童センター内）
【講 師】 ヨガインストラクター 兼田 瑞加 氏（紋別市）
【対 象】 町内にお住まいの未就学児をもつ保護者
【定 員】 5人程度
【持 ち 物】 動きやすい服装・運動靴・タオル・飲料水・お子さんの着替え・オムツなど
【申込期限】 10月9日（金）
【申 込 先】 湧別子育て支援センター TEL5-2432
社会教育課社会教育グループ TEL5-3132
下記の申し込みフォームからも受け付けています。



申し込みフォーム