

子育て中の

身体と心を整えるヨガ



お子様を連れて参加いただけます。

子どもを連れて参加できるヨガ講座を実施したいという想いからこの講座を企画いたしました。お子様が一緒にいる会場での実施となります。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

子育て中の運動不足やストレスの解消、体力の向上に役立つヨガ講座です。
毎月2回のペースでゆっくり行います。

- 日時 6/29, 7/13, 27, 8/10, 24, 9/7(すべて土曜日) (全6回)
10:00~11:30
- 場所 藁科生涯学習センター2階ホール
- 会費 1人3,000円(6回分です)
- 対象 子育て中の人10人
- 講師 千葉 可奈子さん(ヨガインストラクター)
- 申込 6/7(金)必着(多数抽選)
HPか往復ハガキでお申込みください。
※ご本人の年齢と子どもの年齢も記入ください。
※子どもの年齢は当日同伴する、しないに関わらず教えてください。



申込み・問い合わせ 藁科生涯学習センター指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町5-9

TEL: 054-278-4141 / FAX: 054-277-2127

静岡市生涯学習センターホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>