

アロマ de 産後ヨガ

家事・育児で
運動する機会
ないな...



アロマのいい香りの中でヨガを
します。身体を動かして
リフレッシュしませんか?

最近腰痛が
あるな...



- 日 時：令和7年6月27日（金）
10:30～11:30
- 場 所：東部市民センター 2階 大広間
- 対 象：乳幼児親子 12組（先着順）
- 講 師：RYT500, AEAJ アロマセラピスト
介護予防運動指導員 三浦由季さん
- 持ち物：タオル・水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
- 申 込：5月30日（金）10:00～
東部市民センターへ電話または窓口へ



問合せ先：仙台市東部市民センター
住 所：仙台市宮城野区平成1-3-27
TEL：022-237-0092



※記録の為写真撮影をします。センターだよりやHPに掲載する場合がございます。
※お預かりした個人情報は、本講座の運営のみに使用します。