



親子で

ヨガ & ストレッチ

一緒に、お家さん
ヨガとストレッチ
リフレッシュ
しましょう
一緒に

運動不足に
なりがちな冬。
体を動かして
ストレス解消しよう！



日時：12月21日(木) 10:30～11:30

会場：和室1

講師：フィットネスインストラクター 金森 千穂氏

対象：幼児おやこ 8組

費用：無料

持物：動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物

申込：11/28(火) 10:00～電話または窓口で

【お問合せは】 若林市民センター
〒984-0826 仙台市若林区若林3-15-20
TEL 022 (282) 4541
FAX 022 (282) 2637
休館日は、月曜日と祝日の翌日です。

*いただいた個人情報は、本事業の「運営・連絡のみに使用します。

*記録として、講座の様子を写真撮影させていただきます。市民センターHP等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

*咳や発熱などの症状がみられる場合は、参加をお控えください。

★このチラシはリサイクルできます。