

体を動かし

ヨガやピラティスの要素を
踏まえて体を動かします

リフレッシュ

11月8日(金)

10:30~11:30

場 所：嵯峨広沢児童館 2階遊戯室

対 象：子育て中のママさん、妊婦さん

講 師：ハ木 夏穂 氏
(マットピラティスインストラクター)

定 員：15組

参加費：無料

持ち物：バスタオルかヨガマット
動きやすい服装でお越しください

- ◆お子さんと一緒に参加していただけます。
同じお部屋で遊びながら活動に参加していただけます。
- ◆参加される方は必ず事前に予約をしてください。(電話可)

【お問い合わせ先】

嵯峨広沢児童館

京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町 21- 3

TEL/FAX 075-873-2125