

【本送信票を含む 3 枚】

令和 5 年 4 月 20 日

「リラックスヨガ 前期」の開催について

金井地区公民館では、ストレス発散と日常に運動を取り入れるきっかけづくりとして、「リラックスヨガ 前期」を開催します。

日 時 令和5年 5月 17日(水) 9:45～11:00
5月 31日(水) 10:00～11:00
6月 14日(水) 10:00～11:00
6月 28日(水) 10:00～11:00

会 場 妙見荘(佐渡市中興)

対象者 未就園児(生後2ヶ月以上)の保護者及び妊婦

内 容 主に子育て中の保護者に向けたヨガの基礎講座で、自身の体のケア方法を学びリラックスしていただきます。
未就園児を連れて参加可能で、初回に保健師による健康に関するミニ講話を実施します。

※詳細は添付のチラシをご覧ください。



本件についての問い合わせ先
佐渡市 教育委員会 社会教育課
東教育事務所 金井地区教育係
担当:市橋 和徳
電話(直通)0259-63-4151

