

【本送信票を含む 3枚】

令和5年9月4日

## 「リラックスヨガ 後期」を開催します

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 後期」を開催します。

日 時 令和5年 9月13日(水) 10:00～11:00  
9月27日(水) 10:00～11:00  
10月11日(水) 10:00～11:00  
10月25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

講 師 中川 あさぎ 先生(日本ヨガメディカル認定ヨガセラピスト)

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  
電話(直通)0259-63-4151

