

令和7年度六会市民センター生涯学習事業

子どもと一緒に
に参加できる

がんばるママの

リフレッシュヨガ

おやこのじかん
@
いしかわ
第1回

子どもと一緒に参加できる、ママのためのリフレッシュヨガ講座です。
見守りボランティアスタッフもいるので安心！
ヨガをするのが初めての方、体がかたい方でも無理なく参加できます。
ココロ、カラダ、ともにリフレッシュしてみませんか？

[日 時] 12月15日(月)

午前10時～11時30分

[場 所] 石川コミュニティセンター

(藤沢市石川1丁目1番地の22)

[対 象] 1歳6か月から4歳未満のお子さんとその保護者8組

※親のみの参加も可 ※妊娠中の方は事前にお知らせください。

※見守りボランティアスタッフあり

[講 師] 西島 美操氏 SHONAN YOGA代表

指導歴15年。六会市民センター、藤沢市民センター他多方面で活動。

[費 用] 無料

[持ち物] 飲みもの、タオル ※運動のできる服装でお越しください。

[申込み] 来所・電話・メール

メールの場合、件名「12月15日リフレッシュヨガ申込み」

内容に・お名前(フリガナ)・お子様の月齢・住所・電話番号をお書きください。

※妊娠中の方はお知らせください。

[締切り] 11月26日(水) ※申込多数の場合抽選

[当選連絡] 12月2日(火) 当選者のみ連絡



メールはこちらから

【お問合せ・お申込み】

六会市民センター (平日午前8時30分～午後5時)

〒252-0813 藤沢市亀井野4丁目8番地の1 電話：0466-90-0203

E-mail：fj-mutsu-k@city.fujisawa.lg.jp