

キラキラファミリーセミナー

キュッと*産後ヨガ

赤ちゃんを出産したお母さん、大変お疲れさまでした。毎日のお世話で、疲れは溜まっていますか？

時には、自分を誉めながら、頑張ってる自分にご褒美はいかがでしょう？可愛いわが子とちょっと離れて、体もリフレッシュしてみましよう。

日時：令和5年3月11日(土)

10時～11時(受付9:45～)

場所：庄内町役場 B棟2階 第2会議室

対象：産後～子育て中のお母さん

内容：産後ヨガ

講師：堀井さおり氏(庄内町)

その他：参加費 無料

先着 15人

飲み物持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

申込み先：庄内町子育て支援センター こころ

0234-42-2268

