

# ヨガ

**日時**：2022年4月13日(水)

**場所**：コムコムひろば・あやうた(板の間)

**定員**：大人定員6名 託児定員5名

**参加費**：300円/1世帯 + 託児料200円/1人

**講師**：甲斐 明恵 さん

**準備物**：ヨガセット (動きやすい服装・飲み物・

あればヨガマット・タオル)

託児セット (オムツ、着替え、お茶、ミルク、

ごみ袋、タオル)

**内容**：日頃の運動不足を、ヨガで解消  
してみませんか？

9:30~10:30 ひろばオープン

託児受入れ

10:30~11:30 ヨガレッスンスタート

電話予約受付開始：4月6日(水)9:30~

<お問い合わせ・お申込み>

コムコムひろば・あやうた

0877-35-7114

