

# としょかん de リラックス 親子 ヨガ 講座



～ 親子で触れ合って楽しんで

コミュニケーション&リフレッシュ ～

親子でできるかんたんなヨガポーズや心とカラダのバランスを整える呼吸法でお子さんと一緒にヨガを楽しんでみませんか。

- 日時 令和 4年 3月 26日 (土)  
午前 10:30～12:00 (1時間半程度)
- 場所 聖籠町立図書館 会議室
- 定員 親子 6組 (3歳～小学校低学年のお子さんと保護者)

講師 : 久志田 真弓 さん

(聖籠町や新発田市等で講師として活躍)

主催: 聖籠町立図書館 聖籠町大字諏訪山 1560 番地1 ☎ 0254-27-6166

※申込みは、カウンターまたは電話でお願いします。定員になり次第締切ります。参加費無料。

※ 運動のできる服装でおいでください。

※ ヨガマット又はバスタオル、飲み物を持参して下さい。

- ・ 少しでも体調の優れない方は参加をご遠慮下さい。
- ・ 当日、受付にて検温をさせていただきます。  
(37.5℃以上の場合は講座の参加をご遠慮頂きます。)

