

# 呼吸の ヨガ



**9月13日（金）** } どちらか1日の参加になります  
**9月20日（金）** } **10:30~12:00**

場所：松林公民館 和室

講師：宝田 朋子さん（ヨガ講師）

対象：リラックスしたい子育て中のまま

定員：各日6名（申込制・先着）



★乳幼児同室同伴不可（保育付き講座です）★

保育定員：各日6名（申込制）

※講座申込後、9/10（火）17時までに松林公民館窓口で保育利用のお手続きをお願いします

持ち物：ヨガマット、飲み物

★動きやすい服装で来てね！★

申し込み：8月15日（木）9時～

電話・窓口・申込フォームから受付

申込フォームはこちらから



お問い合わせ

**松林公民館**

茅ヶ崎市室田1-3-2

Tel 52-1314

※申込時にお預かりする個人情報は、取り扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

※マスクの着用は個人の判断で委ねます。ご了承ください。