



もくもくサポーターズと
参加者が一緒に作る
“おやこのつどいの場”です



もくもくひろば

日 時：2月6日（木）10：00～11：30

（ヨガは10：30～11：30）**女性専用（子どもを除く）**

場 所：霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール 1

対 象：0～3歳くらいまでのお子さんと養育者

内 容：『おやこヨガ教室』自由遊びの後にヨガをします
お子さんと一緒にヨガでリラックスしてみませんか？

講 師：イリーナ先生（ヨガ）

参加費：無 料

持ち物：水分補給の飲み物、動きやすい服装
（マットは貸し出しますが、気になる方は
バスタオルをお持ちください）

申込み：お電話または、窓口で（先着10組）
※定員になり次第締め切りとさせていただきます
※保育はありません



☆お問い合わせ先☆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ
横浜市緑区霧が丘3-23
☎045-920-0666
担当：酒井

車・バイクでの来館はご遠慮ください

詳しくは、ホームページをご覧ください→
<http://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

