

ファミサポ会員交流会
♪ふれあいタイム♪

心もからだもリフレッシュ

☆親子でヨガ & 交流会



お子さんと一緒にヨガをしてみませんか？初めての方でも楽しんでできるヨガを講師の中村奈穂さんに教えていただきます。長い自粛生活で疲れた心もからだもリフレッシュしましょう。

今回は、初！土曜日開催のふれあいタイムです。小学生以上の参加も OK。ぜひお子さんと一緒にご参加ください。もちろん会員さんだけの参加も大歓迎です♪いい汗をかきながら、距離を取りつつ、会員同士楽しく交流しましょう。

日 時 令和3年12月18日（土） 10時～12時
場 所 し～ず・うみ（働く婦人の家） 2階 大ホール
講 師 中村 奈穂さん（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）
参加費 無 料
定 員 20名
申込締切 12月10日（金）
申込・問い合わせ先
宇美町ファミリー・サポート・センター
TEL 932-0601 FAX 931-1009
E-mail umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp
※水・お茶等の飲み物、タオルは各自でご持参ください



<新型コロナウイルス感染症対策>

- ・マスクの着用、検温・体調チェックにご協力をお願いします。
- ・発熱、風邪症状がある場合には参加をご遠慮ください。
- ・消毒を徹底し、換気を行いながらの開催となります。
- ・感染拡大等の状況によっては、中止または延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。