

子育て世代の リラックスヨガ

子育て中、なかなか作れない「自分の時間」
リラックスヨガで、心も体もリラックスしませんか？

《 日時 》 原則第4火曜日 **10:15~11:15**
(7・8・2月はお休みとなります) 詳細は裏面をご覧ください

《 会場 》 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

《 講師 》 千葉 由香先生

《 対象 》 現在 子育て中の方

子連れの参加も OK ※保育はありません

《 定員 》 **10名**

《 参加費 》 **500円** (保険料込み)

《 持ち物 》 うわばき(館内移動用)下足入れ袋・飲み物

《 申し込み 》 開催月の第2火曜日 午前10時~TELにて
先着順受付

- ★ 動きやすい服装でお越し下さい
- ★ デイサービスを併設している為、マスクの着用にご協力ください
- ★ 駐車場のご用意はありませんご了承ください。
- ★ 予告なく内容変更・中止になる場合があります。

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 045-382-6070



開催日時			受付日		
月	日	時間	月	日	時間
4月	28日	10時15分~11時15分	4月	14日	10時~ TELにて先着順受付 横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ ☎045-382-6070
5月	26日	10時15分~11時15分	5月	12日	
6月	23日	10時15分~11時15分	6月	9日	
7月	お休み				
8月	お休み				
9月	<u>29日</u>	10時15分~11時15分	9月	8日	
10月	27日	10時15分~11時15分	10月	13日	
11月	24日	10時15分~11時15分	11月	10日	
12月	22日	10時15分~11時15分	12月	8日	
1月	26日	10時15分~11時15分	1月	12日	
2月	お休み				
3月	23日	10時15分~11時15分	3月	9日	

