

親子ヨガ体験

令和8年

5月17日(日) 午前10時～11時30分

昨年度までは、皆さまの要望にお応えしてシニア世代対象のヨガ講座を開催していましたが、今年度は小学校との複合化を記念して「親子ヨガ体験」を企画しました。昨年に引き続き大塔露子先生をお招きして、親子と一緒にヨガを体験してみたいご家族を募集します。祖父母の皆さまとのコンビ也大歓迎です。



場 所 新加賀田公民館 多目的室
対 象 市内在住の小学生とその保護者
定 員 親子7組14名(先着順)
持ち物 ヨガマット又は大き目のバスタオル、水分、汗拭きタオル
運動のできる服装にてご参加ください。
(裸足または5本指の靴下で行います)



令和7年の講座のようす



参加費

無料

受 付

4月3日(金)午前9時から
先着順にて受け付けます
(窓口・電話・Web)



講師：ママヨガ教室NICO主催
大塔 露子 先生

●人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野●

加賀田公民館

電話 62-2116
河内長野市加賀田578-2

