

オンライン

リラックスヨガ

子育ては24時間、365日の体力勝負のお仕事。
自分のことをする時間がなくストレスも溜まるもの。
リラックスヨガで日々の疲れを解消し、
肩こり、腰の痛みが取れ身体が軽くなるのを実感できます。
お家から参加できますので、
子育て中のお父さん、お母さん、お気軽にご参加ください。

日程:8月26日(木)

時間:10:30~11:30(入場10:20~)

定員:25組(8/24時点で5組以下の場合には中止いたします)

対象:子育て中の方

申込:8月5日(木) 10:00~



申込フォーム

<https://bit.ly/3xxF4oC>

※オンラインにてお申し込みください

※先着順です。受付時間前の申込は無効となります。

※分からないことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

東雲児童館 利用案内(乳幼児)

【利用時間】平日:午前 10:00~午前 12:00、午後 2:00~午後 6:00

土日:午前 10:00~午前 12:00、午後 2:00~午後 6:00

【定員】 東雲児童館に直接お問い合わせください。

【利用申込】 ・利用日の1週間前から、電話または直接窓口でご予約ください。

・定員に達した場合はお断りさせていただきます。

・ご利用は一日1回となります。

【利用当日のお願い】

・保護者の方はマスクの着用をお願いします。 ・アルコール消毒をしてからお入りください。

・事前に体温測定・体調確認をお願いします。

・プログラムに参加される方は、申し込みの時お知らせください。