

8月のきら☆りんタイム

ママのためのリフレッシュヨガ

*とき：2022年8月29日（月）10:30～

*対象：乳幼児の保護者

*内容：自宅でできる

詳細は、ひたち市報
（8月5日号）を
ご覧ください。

セルフメンテナンス法と簡単な
ヨガのポーズを行います。

*講師：沼田 美紀さん（ヨガインストラクター）

*定員：6人程度（応募者多数の時、抽選）

*参加料：無料

*持ち物：ヨガマット又は、バスタオル
汗ふきタオル、飲み物

*申し込み：8/4（木）～18（木）までに電話又
は直接すくすくセンター事務室へお申し込み
ください。TEL 23-5522 （9時～17時）

★無料託児が
あります。

