

4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：2026年4月21日（火）10:30～

＊対象：育児中のママ

＊内容：自宅でできる

詳細は、広報
ひたち(4月号)
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：8人（応募者多数の時、抽選）

＊参加料：無料

＊持ち物：ヨガマット又は、大判バスタオル
汗ふきタオル、飲み物

＊申込み：4/13(月)までにQR,電話又は
直接すくすくセンターへお申し込みください。

Tel0294-23-5522 （9時～17時）

★講座参加中の
無料託児が
あります。

