

# ママのためのYOGA

育児中の身体と心の疲れを癒しましょう！



**日時** 6月16日(火)  
午前 10 時 00 分～11 時 00 分

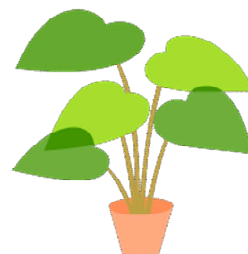
**講師** ヨガインストラクター  
飛石 めぐみさん

**ところ** カンガルーのお部屋

**持ち物** 動きやすい服装・水分補給・タオル等

**参加料** 無料

**予約の有無** 要予約



お問い合わせ先  
勝山市子育て支援センター  
勝山市片瀬町 1-402  
0779-87-3830