

子育て世代対象

## ママのための美習慣ストレッチ

ストレッチで身体を動かして、気分転換しませんか？子育て世代同士の交流を深める機会です。ぜひ、ご参加ください。1時間ストレッチを楽しんだ後、皆さんで次回の講座について、一緒に考えましょう！

【日 時】7月12日（金）10時～11時30分

【場 所】宮野地域交流センター1階 大会議室

【持参物】ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

（スカート、ジーパン不可）

【講 師】澄川 絵里奈 氏

【参加費】無料

【定 員】15名程度

【対 象】子育て世代のお母さん

【申込締切】7月4日（木）

【託 児】必要な方は申込みの際にお知らせください

【問い合わせ】宮野地域交流センターTEL：083-928-0250



〔2次元コードからも申込み  
が可能です！〕