

平成28年10月20日

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会

松波保育園 子育て支援室



就園前のおともだち遊びにきてね！

かんがるうのおへや

親子で楽しもう！

ルーシーダットン

11月10日(木) 10時～

【場所】 松波コミュニティセンター 2階研修室

【対象】 就園前の親子

ルーシーダットンとは…タイ式ヨガとも呼ばれる健康運動で、体の歪みや固まった筋肉をほぐし、血流などを改善します。ゆったりとした動きのため、どなたでも気軽に始められます。リラックスして体の中から元気になりましょう。皆様のご参加をおまちしております。

【講師】 日本ルーシーダットン普及連盟
認定インストラクター 渡辺美香さん

【持ち物】 バスタオル(ヨガマット)、タオル、飲物
※運動のできる服装でお越しください

※申込み不要

【問合せ先】 松波コミュニティセンター ☎22-4352