

# 親子ヨガ体験



わたあめづくり  
も体験できるよ！



初心者向けの内容ですので、普段あまり体を動かさない方でも安心して参加ください！ 同じ年代のお子さまを持つ保護者の方とも交流することができます♪

親子でのふれあいを大切に  
したヨガです。心も体もポッ  
カポカしてみませんか



参加無料  
先着順

申込開始 1月30日(木) 8時30分～  
申込期限 2月14日(金) 17時15分まで  
申込 上の二次元コードを読み取って、お申し込みください。  
対象 親子12組(未就学児も参加可)

～講師紹介～

yoga room 千の渚

石川 英里子 先生

全米ヨガアライアンス認定ヨガ講師  
自宅教室はじめ、小美玉市民講座や子育て支援室、市内外での小学校にてヨガ指導を行う。

市内にて、高校2年生の女の子と中学3年生の男の子を育てる、ママヨガ講師。



問い合わせ先

生涯学習課 家庭教育学級担当

0299-48-1111 (内線2263)

メール gakushu@city.omitama.lg.jp

令和7年  
2月22日(土)

10:30～11:30

四季健幸館 浅美運輸 Spa

(小美玉市四季健康館)

小美玉市部室1106番地

主催 小美玉市役所 生涯学習課