

腸活ヨガ



12月1日（月） 10:30～11:30

場所 パルテ1階 イベントホール1・3

講師 渡部 留美子先生（山形県エアロビック協会）

定員 10組

対象 子育て中の保護者

持ち物 汗拭きタオル、飲み物



※動きやすい服装でいらして下さい。

腸のお話や腸の活動を活発にするヨガポーズ、マッサージ、腸に良い食べ物のお話などを教えていただきます。

※託児はありませんがお子さんと一緒にの参加も可能です！

※大人だけの参加也大歓迎です！



TendoすこやかMy進事業対象イベントです

11月10日(月)9:00より受付を開始します

天童市わらべ館

☎ 023-658-8120

