

腸活ヨガ

日にち 2026年5月29日(金) 10:30～11:30

会場 イベントホール1・2

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の参加も可能です！

※大人だけの参加も大歓迎です！

※開始時間の5分前までにお越し下さいますようお願いいたします。



TendoすこやかMy進事業対象イベントです

5月11日(月)9:00より受付を開始します

天童市わらべ館 ☎ 023-658-8120