

# みんなの広場おひさま

子育て講座

リフレッシュ

ヨガ体験



託児あります

子育て中の方たちを対象に、“ひとときのリフレッシュの時間を”と  
託児付きのヨガ講座を開催します。

簡単ヨガでストレス解消して、心と身体をリフレッシュしませんか？

日 時 : **2026年2月25日(水)**

**午前10時～12時**

場 所 : びらとり児童館

定 員 : 8名

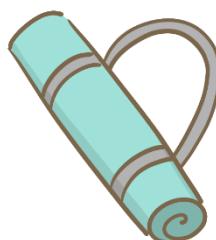
対 象 : 子育て中の保護者（保護者だけの参加も大歓迎）、  
子育てに興味のある方

持ち物 : ●ヨガマット（レンタルあります）

●動きやすい服装

●水分補給用の飲み物

●お子さまの託児セット（おむつ、飲み物など）



講師 ヨガインストラクター 中里 美紀 氏

（日本ボディポテンシャルヨガ協会 ポテンシャル・ヨガ AA 級運動指導士）

参加（託児）希望の方は2月24日（火）まで、びらとり児童館までお

申込み下さい。 TEL 01457-2-3026