４月のきら☆りんタイム

ママのためのリフレッシュヨガ

＊とき：2024年４月16日（火）10:30～

詳細は、ひたち市報（３月２０日号）をご覧ください。

＊対 象：乳幼児のママ

＊内 容：自宅で できる
セルフメンテナンス法と簡単な
ヨガのポーズを行います。

＊講　師：沼田　美紀さん（ヨガインストラクター）

＊定　員：８人（応募者多数の時、抽選）

＊参加料：無料

＊持ち物：ヨガマット又は、バスタオル
汗ふきタオル、飲み物

＊申し込み：４/８(月)までに電話又は直接すくすくセンター事務室へお申し込みください。

TEL２３－５５２２　（９時～17時）

★無料託児があります。