

あいこ先生とリラックス親子ヨガ

9月18日(土)

10:00~

(1時間程度)

会場

えみくるARIDA (有田市民水泳場)

持ち物

上履き、ヨガマット(お持ちの方)、長めのタオル、手ぬぐいなど。

マスクの着用をお願いいたします。

2人1組 先着10組まで。

小学生の子どもとその保護者

参加無料

申込期間

9月1日(水)9時から17日(金)17時まで

申込方法

電話のみ

有田市教育委員会 生涯学習課 社会教育係

0737-22-3761

講師紹介：橋本 ^{はしもと} ^{あいこ} 愛子先生

有田川町で「きらな道」というヨガ教室の講師としてご活躍されています。自分らしく健やかに、そして、リラックスできるヨガを教えてください。

主催：有田市教育委員会

共催：ミズノスポーツサービス(株)

子育てに関する「学びとコミュニケーション」の場、「親こみゆ」を開催します。

今回のテーマは、親子で参加できるヨガです。「忙しくて子どもとの時間が取れていないな...」「子どもも毎日いろいろと忙しい!」「ヨガをやってみたい!」という方など、ヨガの経験が全くない人でも安心。痛くない、極上のリラックスタイムを親子で作りませんか?