親子にっこり講座

おやこヨガ

ヨガで
親子のコミュニケーション
してみませんか？



日時：11月23日（月祝）

class1　10:30～11:30
class2　13:30～14:30

場所：藤沢青少年会館　体育室

**対象：市内在住・在勤・在学の
年長～小学生の親子（2人組）
各回15組**

費用：一組　500円



竹内　亜紗（たけうち　あさ）先生

Zuddha Lotus Yoga School で伝統的なヨガを学び、現在は鵠沼エリアを拠点に活動中。

ヨガをベースに、季節や自然のリズムを感じながら自分自身の感覚に戻り、心と体を整える時間をお届けしています。

申込：11月9日（月）～15日（日）の間に
藤沢市みらい創造財団のHPの申込システムから申込・抽選（要登録）
（申込開始は午前9時から）

問合せ：0466-25-5215
（藤沢青少年会館 佐藤・河野・森）

【保護者の方へ】

★親子で一緒に活動する為、お子様も保護者様も動きやすい恰好でいらしてください。（スカートは不可）
★お車でお越しの際は朝日町駐車場をご利用ください。
（無料サービスいたします）

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

YouTube　LINEストアから「藤沢市みらい創造財団」で検索