

みらいひろば

～ヨガを楽しもう～



日時：令和5年7月12日 水曜日

時間：10:00～11:00

場所：みどりの森みらいこども園

(2階地域交流室)

定員：6人(お子様同伴可・託児あり)

(定員になり次第締め切ります)

※飲み物等は各自お持ちください。

ヨガマットは園で用意しています。

<スケジュール>

10:00～受付

10:10～呼吸の練習、ウォーミングアップ
～体をゆったりとあたためましょう～

10:30～座り、立ちポーズ
～YOGAポーズを通じて心身の調子を整えましょう～

10:45～リラクゼーションタイム
～仰向けになり、疲労回復・リラックスを深めましょう～

11:00～終了

お問い合わせ みどりの森みらいこども園

住所 〒733-0024 広島市西区福島町2丁目24-48

TEL 082-208-1188 FAX 082-208-1166

Email mirai@midorien-fuchu.jp

※事前に申し込みお願い致します



※第2第4水曜日に園庭開放を行っています。変更の場合がありますのでホームページでご確認ください。ぜひ遊びに来てください。
(感染症等で中止になる場合もありますので、ホームページを確認するか、園にご連絡下さい。)