

みらいひろば

～ヨガを楽しもう～



日時：令和6年8月28日（水）

時間：9：30～10：30

場所：みどりの森みらいこども園

（2階地域交流室）

定員：7組（親子）

（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〉

9:30～ 受付

9:40～〈ヨガ〉

呼吸、ウォーミングアップ、座りポーズ、立ちポーズ
～体をゆったりとあたため、
ポーズを通して心身の調子を整えましょう～

10:25～〈おしゃべりタイム〉 ヨガの感想、子育ての話など

10:30 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。ぜひ遊びに来てください。
※天候不良・感染症等で、変更または中止になる場合がありますので、適宜、
ホームページで確認するか、園にご連絡下さい。）