

託児付

## リフレッシュヨガ

ヨガはリラックスした状態で、ゆったりとした呼吸にあわせて身体を丁寧に動かし、心身のバランスを整えていく美容にも効果的な健康法です。月に1~2回だけでも自分のために時間をとることで疲れた身体をリフレッシュしませんか？子育て中の方や初めての方にもおすすめです。

日程

令和6年4月16日～8月20日【隔週火曜・全10回】

(4/16,30、5/7,21、6/4,18、7/2,16、8/6,20) ※8月は夏季託児あり

時間

10:00～11:15

受講料

6,300円(全10回分)

定員

20名(抽選の場合、託児の方優先)

場所

西大寺ふれあいセンター 3階 プレイルーム

講師

伊田 洋美 先生

締切

4月4日(木) 必着



## ●託児について●

子育て中の方でも安心して受講いただけるよう、講座中は児童館にてお子様をお預かりします。対象は満1歳から小学校就学前の幼児です。(講座開講日に満1歳に達している幼児が対象です)託児は、全講座日程をお預かりする託児と夏休み中の希望日にお預かりする夏季託児の2種類あります。

## ★全日程の託児について★

お子様1人につき2,600円(全10回分) 定員5名程度

講座お申し込み時にお子様のお名前(ふりがな)・性別・生年月日をご記入ください。

## ★夏季託児について★

お子様1人につき1回520円 定員若干名(8月の希望日を選択できます)

※夏季託児の詳細については6月頃講座内にてご案内させていただきます。

