

R6年度

## HOTホッとタイム～心と身体の深呼吸ヨガ～

おひさまひろばで、心も身体もゆったりゆるめて、リフレッシュしましょう♪

DATE 5/14 7/9 9/10 11/12 1/14 3/11

12時15分～13時30分

place おひさまひろば



オンラインで申し込み☆

長与町結婚・子育て応援サイト「大きな一れプラス」からお申込できます。

右の二次元コードでも申し込みができますので、お気軽にご利用ください。



オンライン申し込み

- 定員：各4組程度
- 対象：町内在住 未就学児の母親 ※お子様も一緒に参加できます♪
- 申込締切：講座1週間前（応募多数の場合抽選、電話連絡）

お問合せ・申込み：

長与町子育て支援センター おひさまひろば

TEL (095) 855-8551

月～金曜日（土日祝、お盆、年末年始はお休み）9時～16時