



ひとり親
家庭の

参加費無料

初心者の方、
大歓迎です♪

交流会も
あります♪

気軽に健康づくり講座

ヨガで 自分自身をごきげんに

ポーズができる・
できないよりも、
なんか楽しい気が
するヨガをお届け
します。

◆日時:令和8年2月28日(土)10時~12時

◆講師:佐伯 美香さん
(ヨガインストラクター)

「おきらくごくらく子育て」をモットーに、福岡市内の産婦人科や北九州の助産院で10年以上にわたり運動指導を担当。福岡の幼稚園や小学校でもキッズヨガのクラスを指導する。九州各地で行われる音楽フェス、ヨガフェスタでは、キッズヨガのクラスを開催し、ヨガを通して地域の子育て支援を行っています。

◆対象:福岡市内在住のひとり親家庭の親または寡婦

◆定員:先着8名

◆託児:あり(3か月~小学生・要予約)

◆申込:2/1(日)9時30分~ 来所・電話にて受付

◆当日の持ち物:飲み物、フェイスタオル ❀ 動きやすい服装でご参加ください

会場、申込・問合せ先

福岡市立ひとり親家庭支援センター

福岡市中央区大手門2丁目5-15

TEL.092-715-8805

