

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♪

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。

気軽に健康づくり講座

ヨガで 自分自身をごきげんに

◆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

