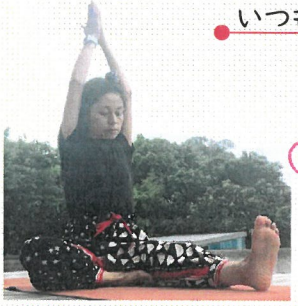
令和8年度 沖縄市家庭教育ユイマール推進事業

心と身体を整えるヨガ

子育て広場
かなさん

第13回目の
お知らせ



いつも家族のために頑張っている皆さんへ

気づけば自分のことは
後回しになっていませんか？
ほっとひと息つける ヨガの時間で
自分の体と心に
意識を向けてみませんか!?

＊日 時 ： 11月13日（金）午前 10時～12時
＊場 所 ： 沖縄市保健相談センター 2階 和室
（沖縄市知花6−36−17）
＊持ち物 ： 飲み物・（あれば）ヨガマット か バスタオル
動きやすい服装でご参加ください。
※託児はありませんのでご了承ください



★ 先着６組 ★
お申込みをお待ちしています♪

未就学児を育てていらっしゃる
お母さん・お父さん！ 親子で参加（^o^）
これからママになる方、
おじぃちゃん・おばぁちゃんの
参加も大歓迎です !!

沖縄市役所 こどものまち推進部
保育・幼稚園課 支援係
☎ 939−1212（内線3172）