

心のコリ・身体のコリとサヨウナラ

日頃の子育てで心や身体がお疲れではないですか？

そんなあなたに朗報です。

いつでも簡単に出来るツボおしとヨガを教えてもらい、リフレッシュしませんか？



日 程 平成 30 年 11 月 7 日 (水曜日)



時 間 午前 10 時～正午



場 所 尼崎市立中央公民館 2階 視聴覚室



対 象 子育て中の方 先着 20 名



(子連れでの参加はご遠慮ください。)



持ち物 タオル・お茶・動きやすい服装・筆記用具



受講料 無料



申込み 10 月 5 日 (金) 午前 9 時～受付開始

電話か直接公民館窓口まで



問合せ 中央公民館 ☎ 06-67482-1750

Fax 06-6482-1740

月曜日～土曜日の午前 9 時～午後 5 時 30 分

(日・祝日は受付を行っていません)