

# ひまわり おてて



## ヨーガでリラックス

楽しく身体と心をほぐして、日頃の疲れを

リセットしてみませんか？

**日時 9月17日(水) 10:30～12:00**

**場所 桃の里会館 2F**

**講師 薄衣 敏子さん**

心身健康ヨガ「美癒サブリ」

**持ち物 バスタオル(大きめのもの)お茶**

**動きやすい服装でお越しください**

**(裸足になって行います)**

**主催 淀南民生児童委員協議会**

**共催 桃の里児童館 淀南社会福祉協議会**

