



2026

1/18 日

11時～11時40分

(受付10時45分～)

親子で楽しむ 姿勢ヨガ教室

子どもの姿勢、運動不足が気になりませんか？
子どもはやりたくなる！親も一緒にやりたくなる！
親子で夢中になるチャレンジポーズをたくさん行います。
運動が得意なお子さんも、そうでないお子さんも
そして、お父さんお母さんも一緒に体を動かしましょう。

開催場所 木曽町文化交流センター 2階 大会議室

講師 岡本 真央さん 子どもヨガインストラクター・ベビトレヨガインストラクター

参加対象 小学生のお子さんとその保護者
(小学生対象ですが、5歳以上中学生までの兄弟も参加可能です。)

参加費 無料 **募集人数** 6家族限定

持ち物 飲み物 動きやすい服装でお越しください。
(貸出用のヨガマットもご用意していますが、個人持ちのヨガマットも持参可能です。)

受付 12月14日(日) 10時より受付開始
本館カウンターまたは電話にてお申込みください。



木曽町図書館

お申込み・お問合せ先 0264-23-2030