



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。



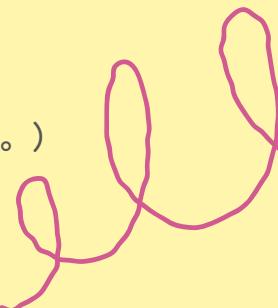
開催場所 木曽町文化交流センター 2階 大会議室

講師 岡本 真央さん 子どもヨガインストラクター・ベビー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