



毎回大好評のMARI先生のヨガ、第2弾です！子育て、仕事、家事など、あわただしい日常からすこしはなれて、心身ともにリラックスしてみませんか。体を動かした後は、楽しいお話会で盛り上がりましょう。今回初めて、広い会場をお借りしました。たっぷりと開放感を味わいましょう！皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：2019年 10月 29日（火） 10:00～12:00

場 所：福井市健康管理センター・2Fホール

↑初めての会場です。お間違いのないように。

テーマ：「MARI先生のヨガ&カフェ・part2」

*ヨガの後で、皆さんでおしゃべりしましょう☕

*託児はありません。

子ども発達支援センターフレンズあすわ（高村）

TEL 53-3330 FAX 53-3332

email：friendsasuwa@asuwafukushikai.jp

↓「しゃべりば」年間計画についてはHPをご覧ください↓

<https://www.asuwafukushikai.jp/facilities/f-asuwa/>