



9月に入り、まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ日が落ちるのが早くなってきました。秋は、そこまで来ているんでしょうね。

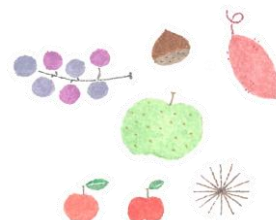
日頃は、ファミサポ事業にご理解とご協力いただき、感謝いたします。

さて、今回、援助・両会員の方を対象としました「ファローアップ研修 ヨガ講座」を開催いたします。暑さからの疲れやクーラーでからだ冷え切っていませんか？この機会に、毎日できるセルフケアのヨガを学び、自分自身のメンテナンスを行いましょう！今年度は「ヨガ講座」を2回開催します。2回目は2027年2月を予定しています。

★日時

令和8年9月30日（水）

13：30～14：30



★場所

中央子育て支援センター 2階ホール

★内容

大人ヨガ

幅広い子育て支援事業で活躍されています。先生のお人柄で、心地よい時間を過ごすことができますよ。

★講師

伊藤千春氏

★持ち物

ヨガマット（なければバスタオルでもOK）
お茶など（水分補給できる物）

★対象

援助・両会員



❖ご参加される場合は、9月28日（月）までに電話・メールにて連絡をお願いします。
（ご家族、お知り合い、お友達をお誘いしてもOK）

電話：0566-82-9009 メール：famisapo@city.chiryu.lg.jp

❖運動しやすい服装でご参加ください。（講座中は素足になります）

