

# ママとアネシィ

よう じょう き こう

## やさしい 養生気功

運動が苦手  
身体が固くても  
大丈夫！

呼吸にあわせ  
身体の隅々まで  
伸ばす

身体と心の  
バランスを  
整える



担当インストラクター  
篠田浩子

日時：1月19日(火)  
10時～11時  
申込日：12月18日(金)  
10時より

開催中止

日時：2月1日(月)  
10時～11時  
申込日：1月7日(木)  
10時より

開催中止

日時：3月16日(火)  
10時～11時  
申込日：2月16日(火)  
10時より

電話 (046-259-7592) または3階屋内こども広場カウンターにて

参加費：**500円** (保育代含む / 2人目からは1人あたり250円)  
(開催日の前日・当日のキャンセルは、キャンセル代として全額頂戴します)

会場：大和市文化創造拠点シリウス3階 多目的室

持ち物：動きやすい服装、お飲み物

定員：女性 5名(先着)

※保育有 要申込 (保育対象1歳～未就学児)

養生気功の代表的なポーズ



大変申し訳ありませんが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため中止・延期となる場合がございます。予めご了承ください。

大和市文化創造拠点 シリウス3階屋内こども広場  
お問合わせ：TEL 046-259-7592