

# ママの リフレッシュ教室 ～4月号～

令和8年4月27日実施

気持ち良い季節になりました。キラッと☆おのでの開催も2年目  
今年度は新たに笑いヨガの開催も追加となっています。日頃の疲れをリフ  
レッシュできる時間となりますように☆今年度もよろしくお願いします

## ～4月の活動の様子～



町外の方の参加も  
大歓迎です☆  
お気軽にご参加ください

お子さんたちは遊戯室の  
遊具を使って遊びながら  
過ごしています



最後のポーズ

## ☆講師の先生の紹介☆

ヨガを教えてください先生をご紹介します

お名前:こくぶんようこ先生 居住地:本宮市

趣味:旅行(行ってよかった旅行先～香川県)

好きな食べ物:バナナ・そば・うめぼし

～みなさんへメッセージ～

お母さんは毎日忙しいので、なかなか難しいとは思いますが自分の時間を  
できるだけ作ってほしいと思います☆

一緒にリフレッシュできる時間を作っていきましょう！よろしくお願いします

参加申込み…子育て支援課までお電話ください TEL72-2212

