〈令和７年１０月５日開催〉長岡京市立中央公民館主催
中央公民館　市民企画講座〈２５〉　≪企画者：澤田　和子さん≫

笑って子育て

明るく子育てしたい方へ
笑いヨガとは、“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を組み合わせた運動法です。
あそびの中から大人の体力づくりと心を整えましょう！

日　時：令和７年10月５日（日）午前10：30～11：30
場　所：長岡京市立中央公民館　２階　和室
講　師：澤田　和子さん
対　象：0歳～4歳以下の子と保護者
　　※５歳以上の兄姉連れでも参加可能
　　※市内在住・在勤・在学の方
定　員：先着　10組
持ち物：バスタオル1枚、水分補給用の飲み物
参加費：無料
申　込：令和７年９月２日（火）午前11時から受付開始
申　込：電話、ＦＡＸまたは公民館窓口へ

ハロウィンで遊ぼう!!

かしこ暮らしっく
長岡京

【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774