シングルさんのおしゃべりサロン

ルーシーダットン(タイ式ヨガ）でリラックス！

お子さんをひろばで遊ばせながら、ルーシーダットンで呼吸を整えてリラックスしませんか？

同じ立場の人同士、気軽におしゃべりしたり、情報交換したり
子どもを遊ばせながらでも、ひとりでの参加もOK。
お帰りの際は、食品提供もあります。

日時： 2026年9月26日(土)16:00～17:30
（16:30～20分程度・ルーシーダットン予定）

対象： 小学生までのお子さんがいるシングルのご家庭

場所： とっとの芽ひろば(東戸塚)

申込： 2026年8月15日(土)9:30～
先着6組　　お申込みはこちらから➡

講師： 赤峰めぐみ氏（ルーシーダットン連盟認定インストラクター）

主催： 戸塚区地域子育て支援拠点とっとの芽
TEL:045-820-2885　子育てパートナー　妻木

共催： NPO法人フードバンク浜っ子南