

田上公民館・ママ友広場
コラボイベント第1弾☆

田上公民館主催 子どもの居場所づくり事業

夏の疲れを癒しましょう ママのための ヨガ・ピラティスレッスン

いつも頑張っているママのために、
癒しとリフレッシュのお時間を。
レッスン中は、ママ友スタッフが
お子さまの見守りを行います。
ヨガとピラティスで、ココロとカラダ
をすっきり整えましょう。

9月17日（水） 10：15～11：15

ママ友広場にて

場 所 田上公民館（田上市民センター）2階和室

定 員 5名

参加費 無料

持ち物 お子様のおもちゃや安心できるもの
ママとお子様の飲み物
必要に応じ、オムツやおやつなど

講 師 よしだ ひろこ

（ヨガ・ピラティスインストラクター）

8月20日（水）10時～受付開始

お申込・お問い合わせは

田上公民館 ☎546-0001まで

