

ママのためのピラティス・レッスン and 素敵な絵本のじかん

田上公民館・ママ友広場
7thポイント第二弾★

●開催日

- 第1回 10月15日(水)
- 第2回 2月18日(水)
- 第3回 3月18日(水)

●開催時間

- 各日ともママ友広場(10時~11時半)にて
- 第1部 10:15~
ピラティスレッスン(約30分)
 - 第2部 11:00~
ママのための絵本の時間(約30分)

●開催内容

- 場 所 田上公民館(田上市民センター)
2階和室
- 定 員 各日とも5名まで
- 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)
南村 つばさ(EQ絵本講師®)

●お申込・お問合せ

- 9月17日(水) 10時~受付開始
田上公民館 ☎546-0001まで

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
お子様の見守りを行います。
少しの間、子育てから解放され、
ご自身のためのお時間を
過ごしてみませんか。
ピラティスでカラダを整え、
素敵な絵本にココロも癒される
そんな一時をご一緒しませんか。