

2017 も

心も身体も元気が一番！ ママの笑顔と元気のために♪



会場：のため・ぺっぷ 3階フリースペース

1.5時間でリフレッシュ  
木曜 10:00～11:30

## ヨガ教室

**5月** 毎週木曜 10:00～  
11日・18日・25日  
4日はお休み。3回の開催です！

～料金体系～

- ・ぺっぷご利用者様 800円
- ・一般参加（お友達など） 1,000円
- ・託児2時間（別途） 1,000円  
ペップご利用者様・一般共通

## ストレッチズピラティス

**5月 23日火曜日 10:00～**  
1時間20分程度  
お友達を誘って  
お気軽にご参加くださいませ♪

～料金体系～

- ・ぺっぷご利用者様 1,200円
- ・一般参加（お友達など） 1,500円
- ・託児2時間（別途） 1,000円  
ペップご利用者様・一般共通

## ”みんなで子育て” あつまろ会

毎回 10:00～11:30  
(終了後も12時までフリースペースご利用いただけます)

**5月 15日(月)**

テーマ：「お母さん」

講師：一般社団法人育ちの相談室支援会  
相談支援にじの 吉田あやこ先生

～あつまろ会料金体系～

- ・ぺっぷご利用者様  
..... 無 料
- ・一般参加（お友達など）  
..... 1,000円
- ・託児2時間（別途）  
ペップご利用者様・一般共通  
..... 1,000円

**5月 29日(月)**

みんなでアレ・コレ ゆる～い会  
「子どもへのまなざし」

..... 佐々木正美先生のお話から

### 【さろんご利用時の注意事項】 必ずお読みください。

- ※ さろんでの催しに参加希望の際は、カレンダーにご記載ください。（おおよその人数を把握するためですので、当日の参加ももちろんOKです！）
- ※ さろんでの催しにお車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。ごめんなさい。
- ※ 日程変更や急な連絡の際はメールにてお知らせいたします。登録がお済みでない方はご登録くださいませ。

■メール登録アドレス→ [pep@notame.jp](mailto:pep@notame.jp)

### お知らせ①♪

**さろんの予定は  
のためHPでも確認いただけます**

のためHP「お知らせ」にて、サロンの予定をご覧いただけます。（こちらのページ）。今後、職員紹介ページ、さろんのページも更新してまいります。もう少し時間がかかりそうです。ゆっくりお待ち下さい m(\_ \_)m

のためHP <http://www.notame.jp>