

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

体をケアする事は、やる気・気力・想像力・集中力の向上に繋がります。

体をメンテナンスし心や気力をコントロール、安定した精神でお子様と向き合えますように♪

1.5時間でリフレッシュ  
木曜 10:30~11:30

## ヨガ教室

11月 毎週木曜 10:00~

2日・9日・16日・30日

4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

講師 平川さんのお仕事の都合により、のためでの開催は終了することとなりました。

ご愛顧いただきました皆様、ありがとうございました。今後は直接ココロヨイまでお申込ください。

COCOROYOI E-mail michiko-h@coast.ocn.ne.jp  
連絡先 090-8707-5641

## バランスボールエクササイズ

11月 10日・17日・24日 1時間程度  
金曜日 10:30~

※基本毎週金曜日開催！11月は3回開催です。

※動きやすい服装・飲み物のみでOK！

～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

### 【講師プロフィール】

バランスボールインストラクター  
尾崎 令奈（オザキレイナ）さん

一般社団法人体力メンテナンス協会認定  
指導士育成講師 / 産後指導士 / 体力指導士  
2児の母。市内学習塾にて塾講師として  
理科・数学（算数）を指導。  
明るいうお姉さんのようなお母さんです♪

## " 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）

11月 6日(月) テーマ：未定

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

11月 20日(月) みんなでアレ・コレ

「子どもへのまなざし」・・・  
佐々木正美先生のお話から

～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）・・・1,000円  
ペップご利用者様・一般共通

### 【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④♪

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。（こちらの情報を掲載しています）。また、さろんのページが更新されました。お時間がありましたらご覧くださいませ。

のためHP <http://www.notame.jp>