

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 10:00～11:30

ヨガ教室 毎週木曜 10:00～

2月 1日・8日・15日 22日お休み 3回の開催です！

～講師～

ヨガインナーピース
インストラクター

山木 詞焚先生

※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
- ・託児2時間（別途） 1,000円
ぺっぷご利用者様・一般共通

バランスボールエクササイズ 金曜日 10:30～

1時間程度

2月 2日・9日・23日 16日お休み 3回の開催です！

※動きやすい服装・飲み物のみでOK！

～講師～

バランスボール
インストラクター

尾崎 令奈先生

～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

”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）

2月 19日（月） ※2月は
1回開催です

テーマ：伝える

親子のやり取り・知っておきたい会話術

～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）・・・1,000円
ぺっぷご利用者様・一般共通

お願い③♪

さろんご利用時の注意事項

※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。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。

※ご質問、お問合わせはメールにてお願い致します。



■メールアドレス→ pep@notame.jp