

生涯学習さろん開催

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～

3月

1日・15日・22日・29日

8日お休み

4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 詞梵先生

※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

3月

2日・9日・16日・23日・30日

5回の開催です！

～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～ ※動きやすい服装・飲み物のみでOK！

- ・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

3月

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日(月)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

19日(月) テーマ：「健やかな育ちのための学校と家庭の連携について」

～講師～

・元中学校長～・市教委・少年相談室・教職員相談室相談員

小林 詩子先生