

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～

4月

12日・19日・26日

5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

4月

13日・20日・27日

6日お休み

3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

4月
お休み

4月・・・年度も変わり、「あつまろ会」についても新しい取り組みを5月よりスタートします。詳しくは中面をご覧ください。

また、H30年度の講師は吉田先生に変わって昨年3月まで講師をされていた筒井倫子先生。吉田先生は保育園の園長先生として子供たちと関わっていかれることとなりました。

この場をお借りして、1年間講師を努めてくださった吉田先生に感謝申し上げます。ありがとうございました。