

## 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～

5月

10日・17日・24日・31日

3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

5月

11日・18日・25日

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

NEW

### ”みんなで子育て” あつまろ会

5月

14日(月)&21日(月)

詳しくは別紙「年間予定表」  
を御覧ください。

10:00～「子どもの発達を知る講座」年間プログラム

5月のテーマ「自分の気持ちを言葉で伝える力」

11:00～「座談会（あつまろ会）」

→先生に同席頂き、皆様の悩みや質問からアドバイスを共有します

11:30～「保護者会」 12:30までフリースペースを開放

→保護者の皆様が集う茶話会感覚。ここでなら話せる話をごゆっくり♪

～講師～

子どもの発達相談士 | カウンセラー | 保育士

筒井倫子先生