

子育てママの

リラックス

令和 8 年

1 月 29 日 (木)

10:00~12:00

講座

会 場 男女共同参画センター「リブラ」1階講習室・会議室

定 員 8 名

受講料 無料

講 師 宮原 恵美さん (M2studio 代表)

対 象 者 町内在住で3か月~未就学児を子育て中の保護者

申込受付 12月5日(金)9:00より先着順

申込方法 2次元コード、電話、来館 お申込みはこちらから→→→→

持 参 品 バスタオル or ヨガマット、飲み物

託 児 無 料

1月9日(金)12:00までに申込み



1

まずは \身体がよろこぶ/
ほぐしストレッチ
(10:00~11:15)

ほぐして伸ばして引き締めて・・・
身体を**リラックス**!

*体操のできる服装でお越しください。



2

ストレッチのあとは
交 流 会
(11:20~12:00)

子育ての迷いや悩みを話して
心を**リラックス**・・・!!



-----お問い合わせ・お申込み-----
筑前町男女共同参画センター「リブラ」

(平日 8:30~17:15)

筑前町新町440番地

Tel:0946-22-3996

E-mail:danjo@town.chikuzen.fukuoka.jp