

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