子育てママの
リラックス講座

自分のための癒しの時間を過ごしませんか

無料託児付き
申込締切
令和８年
10/2(金)12時

※写真はイメージです

～MENU～

【体をリラックス】
簡単なストレッチで身体をほぐします。

【香りを楽しむハンドケア】
アロマクリームの香りを楽しみながら、セルフハンドマッサージ！

【アロマと音でリラックス】
アロマの香りと穏やかな音楽で心休める時間を過ごします。

【心のリラックス】
おしゃべりしながら日頃のモヤモヤを吐き出して、心をスッキリしませんか。

令和8年 10/21(水)

時　間	10時～11時30分
会　場	男女共同参画センター「リブラ」（筑前町新町４４０番）
対象者	町内在住で生後３ヶ月から小学生までを子育て中の母親
定　員	８名（先着順　定員になり次第締切）
受講料	無料
講　師	窪田　春美さん（pilates studio seaglass 代表）
持参品	飲み物・フェイスタオル　※動きやすい服装でお越し下さい
申込受付	9/4（金）９時開始
申込方法	二次元コード、電話、来館のいずれか （電話、来館は平日８時30分～17時15分まで）

申込はこちら

申　込
問合せ先
筑前町男女共同参画センター「リブラ」　TEL0946-22-3996
〒838-0816　筑前町新町440番地
E- mail　danjo@town.chikuzen.fukuoka.jp