

平成 28 年度おしゃべり広場「ぴよぴよ」4月14日スタート!



親子 de ピラティス 参加者募集!



- ◆ 4月・・14日
- ◆ 5月・・26日
- ◆ 6月・・23日
- ◆ 7月・・28日
- ◆ 8月・・25日
- ◆ 9月・・29日
- ◆ 10月・・27日
- ◆ 11月・・24日
- ◆ 12月・・22日

すべて木曜日

時間：10：00～11：30

場所：倉吉市成徳公民館

(マルイ倉吉中央店前)



HPでもこのチラシを
ご覧いただけます。

赤ちゃん&MAMAのための
ピラティス教室を4月～12月まで
毎月1回開催します。

産後や子育て中のママ…
赤ちゃんを抱っこしているうちに身体が
ゆがみ、姿勢が悪くなっていませんか？
ピラティスで正しい姿勢に戻し、ムリなく
インナーマッスルを鍛えましょう。

エクササイズの後には

楽しいおしゃべりティータイム♡
わずかな時間でも心身ともにリフレッシュ
できます。

一人でも、お友達と一緒にでも気軽にご
参加ください。

…お待ちしております…

★申込み不要。

いつからでも参加できます。

お住まいの地区は限定していません。

★指導はどこの教室でも大人気!

河本珠紀 先生です。

★参加費:1回100円(当日)

★持参:タオル、飲み物、

赤ちゃんのおやつ&飲み物



お問い合わせ先：倉吉市成徳公民館（倉吉市住吉町77-1）

電 話：22-1301 FAX：23-3653

M a i l： koseitok@ncn-k.net

公民館の場所はコチラ→



そもそも、おしゃべり広場「ぴよぴよ」って何？ 誰が参加してもいいの？



倉吉市成徳公民館が子育て支援事業として行う講座です。
平成 28 年度は乳幼児をもつママたちの出会いの場や学びの場として
ピラティス教室を開催します。
ママ友サークルではないので、
一人でも気軽に参加できます！
参加すれば必ず誰かと話せます！
赤ちゃんもママも楽しめます！
倉吉市内のあちこち、そして周辺の町村からも参加していただいています。
ぜひお気軽にご参加ください
お待ちしております。

