

アラフォーママの心と体の

セルフメンテナンス

日程

平成 30 年

3 月 14 日(水)

3 月 28 日(水)

(全2回)

時間

9:30

▼
11:30

会場

住吉会館ルピナス

2階 会議室

西東京市住吉町 6-15-6

対象 アラフォーママ
定員 10名 要予約(先着順)
受講料 1,000円/1回につき(テキスト代 500円別途)
保育 要予約(先着順) 有料500円/1人・1回につき 受付9:15

※6ヶ月までのお子様は一緒にご参加頂けますので、ご相談ください。

※持ち物:おむつ・おしりふき・ポリ袋・着替え・飲み物(全てに記名)

講師 松永 まゆ子(NPO 法人ちえぶら認定講師)

諸注意: 動きやすい服装でご参加ください。汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。

内容

1
回目

- ・バランスボールエクササイズ (60分程度)
- ・「女性ホルモンとカラダのトリセツ(産後・更年期編)前編」(30分)
- ・コミュニケーションワーク (30分)

2
回目

- ・バランスボールエクササイズ (60分程度)
- ・「女性ホルモンとカラダのトリセツ(産後・更年期編)後編」(30分)
- ・コミュニケーションワーク (30分)

主催・お申込み: NPO 法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

〒202-0011 西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 1F

TEL/FAX 042-425-0788 生活クラブ保育園ぼむ内