

ママパパほっこり おしゃべりサロン

座談会&ピラティス

8/28

10:00~12:00
(OPEN9:50)

土

なかなかひとりの時間がとれない保護者の皆さん!

日々の子育てで感じているもやもやを
みんなで話してみませんか?

おやぐ座談会でおしゃべりした後はまったりピラティス体験!

その間、お子さまは別室でお預かりさせていただきます。

こころもからだもリフレッシュしましょう♪

「親学習」は、参加者それぞれが経験や考え方などを話し合い交流する中でお互いの理解や気づきを生み、親自身が子育てや親の役割を学び、答えを見つけていくものです。

親学習教材



ピラティスで姿勢改善
からだもすっきりリフレッシュ



姿勢改善ピラティス



一時保育有

必ず事前予約をお願い致します(先着順)

お子さまのお預かりはお一人様2人までとさせていただきます。

保育対象年齢6ヵ月~未就学児(保育人数には限りがございます)

※お子さまはサロンにご入室いただけません

講師名：山本 さつき

NCA マスターコンディショニングインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター

日時：8月28日(土) 10:00~12:00

対象：2才~5才のお子さんがある保護者の方

参加費：無料 定員：10名

持参品：ヨガマット(お持ちの方)、タオル、お水(飲み物) 素足または滑り止め付靴下

主催：あすとホール 共催：泉大津市教育委員会



山本 さつき

松ノ浜駅前

文化の自分化創造館
www.astohall.jp

Art and Culture
あすとHall

休館日：月曜日 営業時間：10:00~19:00

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアプロの上)

※駐車場はございませんので、車のご来場はご遠慮ください。

