

これから赤ちゃんをむかえるママから  
2歳までのお子様をお持ちのママなら  
どなたでも参加できます

～育児は育自! ゆっくり一緒に～

社会福祉法人 清香会  
りとりるぱんぷきんずグループ

# プロが教える！ 子育てが楽しくなる！ ママたちのハッピー講座！

参加費  
無料

Zoomにて開催

西原りとりるぱんぷきんずANNEXにて開催

3月29日(月)

14:30~15:30

パーソナルトレーナーが  
あなたの骨盤をチェックします！  
[30秒]で疲れ知らずの  
ボディに変身！

まずは、  
骨盤のチェック！  
歪みにあった簡単な  
運動をお伝えします♪

パーソナルトレーナー  
中島陽子



定員3名

3月29日(月)

13:00~14:00

「オーガニックハーブを  
楽しむ会♪」

春の数種類のハーブを  
使った、飾る、飲む、  
料理するなどのコツを  
お話したいと思います。  
摘みたてのハーブを  
お持ち帰りいただきます。

フラワー装飾技能士  
奥村かおる



定員5名

お申込み・お問い合わせはコチラ [lp.kosodate@seikokai.or.jp](mailto:lp.kosodate@seikokai.or.jp)  
開催日の2日前までにご連絡ください。

講座で使用する物などは、参加者に随時お知らせします

お申込は  
ココから→

