

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

オンラインでつながる Zoom 開催

2月20日(土)

13:00~14:00

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

2月20日(土)

13:00~14:00

「お気に入りの
絵本を探そう」

年齢や月齢に合わせた
おすすめの絵本を
紹介します。
また、保育園で
人気の絵本も紹介します

中野りとりぱんぷきんず
園長 加賀谷美保



定員なし

お申込み・お問い合わせはコチラ 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→

