

令和6年度 子育てサポート教室

ママの体とところに向き合う

バランスボールで

リフレッシュ

バランスボールに座って音楽に合わせて楽しく弾みます♪

抱っこして弾むと寝かしつけにも効果的♪

子育てを楽しむための基礎体力をつけ自律神経を整えます。

自身のからだところに向き合うことで

「私らしく」生きる方法を学びましょう。

☆日 時：6月19日（水）10：00～12：00

☆場 所：まなびあむ 3階 多目的室2

☆講 師：坂野 智美 さん

☆定 員：13組（応募者多数の場合は抽選）

☆参加費：無料

☆準備物：動きやすい服装・上履き（裸足でもよい）
飲み物・大きめのバスタオル

☆託 児：なし（親子でいっしょに）

お申し込みは6月5日（水）までに

・まなびあむ 64-4060

・よちよち広場 080-3008-4232



【お問い合わせ先】

舞鶴市多世代交流施設 『まなびあむ』

舞鶴市溝尻 150-11 ☎ 0773-64-4060 FAX0773-64-4064

※月曜日は休館日です。お問い合わせは、（祝日を除く）火曜日から土曜日の8時30分～17時15分をお願い