



しょうえい幼稚園 支援センターともだち

## 子育て ほっと イベント 第3弾

忙しい毎日の中、たまには一緒に“ほっと”息抜きしませんか？  
初めての方、前回来て下さった方、お話ししたり、体を動かしたり、リフレッシュ  
しましょう♪

### ピラティス

講師:望月 博子

資格:JPA マットエクササイズ認定インストラクター

『ピラティスは、リハビリから生まれたエクササイズです。胸式呼吸に合わせて動きます。女性は妊娠、出産等で身体が歪んだり、体調が変化したりします。正しい動きで身体を整えてリフレッシュしましょう。運動が苦手な方でも、初めての方でも大丈夫です☆』

日程:9月19日(木)

場所:しょうえい幼稚園 ホール

時間:10:00~11:00

費用:無料

持ち物:ヨガマット(ない方は大きめのバスタオル)・タオル・水分補給  
お子様の遊ぶ玩具・室内履き

\*運動ができる服装でお越しください。

\*予約制…予約受付中

連絡先:しょうえい幼稚園967-4521(平日9:00~16:00)

\*当日は時間に余裕を持ってお越しください。

\*無料駐車場あります。

認定こども園しょうえい幼稚園

TEL 055-967-4521

