

ファミサポ交流会 2025 今年は保育付き！



心と身体を整える

ピラティス

mat pilates

日時 12月12日(金) 10:30-12:30

場所 小平市中央公民館
レクリエーションホール B1F

対象 ファミサポ会員・市内在住で子育て中の方、子育て支援に関心のある方

定員 16名（うち保育付き8名）

持ち物 ヨガマット or 大きめのバスタオル
運動できる服装、飲み物

講師紹介

田門 織江さん

私は現在三児（小4・小2・0歳）の子育て中です。

産後の抱っこ・授乳、デスクワークによる肩こり・腰痛・頭痛、肌荒れやイライラなどのトラブルに悩まされる日々を変えてくれるきっかけとなったのがピラティスでした。

自分の体と向き合い、動かすことで少しでも身体と心が整う時間になればと思っています。

※ 当日、ファミサポの紹介もあります。

お申込み・お問合せ

小平市ファミリー・サポート・センターへ（先着順）



042-348-1780

申込締切
12月5日