

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。

申込締切  
12月5日

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**