

定期的にママの身体を整えて元気に子育てを！

骨盤メンテナンス

じわっと身体に効いてくる…ママのためのケアプログラムです！



実施日	申し込み開始日
10月 23日(月)・30日(月)	9/ 1(金)
11月 13日(月)・27日(月)	10/ 6(金)
12月 11日(月)	11/10(金)

申し込みが必要です！

- 児童館へ来館またはお電話にてお申し込み下さい。
- 申し込み開始日より、次月の申し込みを開始します。
- 定員 15組<先着制>
- ※定員になり次第、しめきります。

10:30~11:30 《10:15集合》

もちもの：参加費(300円)・飲み物(水分補給のため)

※動きやすい服装でお越しください。

講師：山内 美紀先生

激しい運動ではありません



女の子2人を子育て中のとても元気なママさんインストラクターです。フィットネス、ビューティー・ペルヴィス、シナプソロジー等のインストラクター認定を受け、様々な場所でプログラムを実施されています。ご自分の出産の経験等を踏まえて知っておきたいボディケアを丁寧に教えて下さいます。

《注意事項》

- ◆ 当館には駐車場はありません。
お車での来館はご遠慮頂きますようお願い致します。
- ◆ お子さんには同じお部屋で過ごして頂きます。
託児はありませんのでご了承ください。



社会福祉法人 健光園

ももやま児童館

電話：075-605-5586

FAX：075-605-5587

HP「京都市の児童館」でもご案内しています。ぜひご活用下さい！

<http://www.kyo-yancha.ne.jp/momoyama/>