

親子しあわせプロジェクト第2弾！

七夕 おやこ ピラティス

親子でニコニコ笑顔で幸せにいられるには、
元気で健康なカラダでいられること・・・
七夕の日に親子でピラティスをしましょう。
今回はお母さんのカラダをケアしながら子供とふれあいます。

- 開催日 令和元年 7月7日(日)
■場 所 西部市民憩いの家
金沢市東力町ハ256 (076)291-4520
■時 間 10時～11時30分
■講 師 中嶋 佳奈恵
■対 象 0歳児から3歳児までのお子様と親
■参加費 1家族：1,500円 (保険料込・七夕飾り工作材料費)
■持ち物 ヨガマット (バスタオル) 水分・タオル
運動しやすい服装

★ピラティス効果★

- ✓ 産後に変化してしまったカラダが整い元気で笑顔あふれるココロに変化します。
- ✓ 腰痛・肩こりの予防。
- ✓ 姿勢が改善していくので体調が良くなります。

★受付・お問い合わせ★

(一財)石川県レクリエーション協会

〒921-8043 金沢市西泉6-188(健民スポレクプラザ内)

電話・FAX 076-247-6909 (水・日・祝定休・13時～17時)

mail ishirec3@poem.ocn.ne.jp

定員20組
申し込み締切
7/3(水)

	氏 名	生年月日 (保険加入に必要)	住 所	日中連絡が 取れる電話番号
1			〒	
2				
3				