



「おひさま」からのお知らせ

“ピラティスで心も体もリフレッシュ”

ちょっと体を動かしてリフレッシュしたいと思っておられるお母さん方にお知らせです。ピラティスで自分の心と体を整え、日頃の疲れを癒しましょう。

みなさんの参加をお待ちしています。

と き	6月16日(木)	午前10:00~11:30
と ころ	倉吉市子育て総合支援センター「おひさま」に <u>9:45</u> に集合し、上灘公民館に移動します。	
対 象	未就学の子ども保護者 (20人程度)	
講 師	河本 珠紀さん	
準備する物	・運動のできる服装 ・ヨガマット (お持ちでない方はご相談ください) ・ブランケット (厚手のバスタオルでも可) ・お茶 ・タオル (汗拭き用)	
託 児	必要な方は申し込んでください。	
申込期限	6月9日(木)まで	
申 込 先	倉吉市子育て総合支援センター「おひさま」	

TEL&FAX 22-3914