

がんばっているママの

リフレッシュピラティス

★令和8年度
NEW イベント★

がんばっている体を、やさしくリフレッシュ！

背骨をやさしく動かして、心も体も整えましょう♪

申込不要(当日先着順)・年間複数回開催予定です★



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
28	12	9	14	おやすみ	15	27	10	15	26	16	おやすみ

【日時】 毎火曜日 ①9:45~10:30 ②10:45~11:30

【対象】 ①就園児(年少~年長クラスの幼児)~18歳までの子を持つ保護者 10組

②未就園児と保護者 10組 ※お子さんは同室で過ごします。

【持物】 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル ※動きやすい服装でご参加ください。

【講師】 中日文化センター栄講師：太田まりこ氏

【お問い合わせ】

なごホーム~名古屋市天白児童館~ (地域子育て支援拠点)

住所：名古屋市天白区池場5丁目1801

TEL：(052) 805-4129