

子育てママの

リフレッシュ講座

体を整えて
笑顔で子育て♡



ママの体を
いたわる時間♡

講師： 井上 弘子 さん

●コンディショニングトレーナー

<申込みフォーム>



第1回 ～お話と実技～

9/29(火)

『リンパを整えてカラダ
すっきり体調改善!』

第2回 ～実 技～

10/27(火)

『ママのための首コリ・
肩コリ改善レッスン』

第3回 ～実 技～

11/24(火)

『ママのための腰痛改善
レッスン』

時 間) 午前10時～11時30分

場 所) 上宮川文化センター・ホール

対 象) 子育て中の母親(市内在住)

*子ども同伴不可 *妊娠中またはその可能性のある方は参加できません。

定 員) 各回 12名

参加費) 1回 200円

申込み日) ①9/8(火)・②10/13(火)・③11/10(火)

※各回、午前 9:30 から電話または、申込みフォームの受付開始
(※定員になり次第、締め切り)

一時保育(1歳6か月～)

定員 10名(要予約)

お問い合わせ

芦屋市立児童センター(上宮川文化センター内)

☎0797-22-9229(平日 午前9時～午後5時)