

ファミサポ交流会 2025 今年は保育付き！



心と身体を整える

ピラティス

mat pilates

11月5日(水) 9:00 受付開始

日時  **12月12日(金)** 10:30-12:30

場所  小平市中央公民館
レクリエーションホール B1F

対象  ファミサポ会員・市内在住で子育て
中の方、子育て支援に関心のある方

定員  **16名** (うち保育付き **8名**)

持ち物  ヨガマット or 大きめのバスタオル
運動できる服装、飲み物

講師紹介

田門 織江さん

私は現在三児（小4・小2・0歳）
の子育て中です。
産後の抱っこ・授乳、デスクワー
クによる肩こり・腰痛・頭痛、肌
荒れやイライラなどのトラブルに
悩まされる日々を変えてくれるき
っかけとなったのがピラティスで
した。
自分の体と向き合い、動かすこと
で少しでも身体と心が整う時間
になればと思っています。

※ 当日、ファミサポの紹介もあります。

申込締切
12月5日

お申込み・お問合せ

小平市ファミリー・サポート・センターへ（先着順）

 **042-348-1780**