

にこにこ  
子育て講座



# 心と身体のリフレッシュ

## ～ピラティス～

《 講師 》

牟田口 史子先生

(FTP マットピラティス  
認定インストラクター)

ピラティスって知っていますか？幼少のころ病弱で大変悩んでいたドイツの看護師 Joseph. H. Pilates が考案し、身体の中心部（インナーマッスル）を無理なく鍛えるエクササイズです。

今回はピラティスの中でも「子育てに家事にとっても忙しいママ」のためのプログラムを計画したエクササイズです。

一緒に心も身体もリフレッシュしてみませんか？

※レッスン後いつもと違う動きをして筋肉痛などの身体的な変化があることもありますが、自己の責任においてご参加くださいますようお願い致します。

《 日 時 》

第1回目 令和6年11月18日（月）

第2回目 令和6年11月25日（月）

時間 10:15 ~ 11:45

※2回通しての連続講座となっていますので、出来るだけ連続でご参加ください。

《 場 所 》

たがわこどもセンターまいまい  
ゆうぎ室

《 持ってくるもの 》

バスタオル1枚・お茶または水

※動きやすい服装での

ご参加をお願いします。



《 託 児 》

託児受付 10:00

託児場所 支援センター室

託児費 無料

《 持ってくるもの 》

オムツ・おしり拭き・ビニール袋  
着替え・ミルク（必要であれば）

《 定 員 》

8名

（定員になり次第、締め切ります。）

《 申 込 込 み 》

10月18日（金） 申し込み開始

支援センターに来所または電話にて

田川市子育て支援センター

TEL 0947-44-4316