

# 子育てママの ビューティ・エクササイズ ～かわりばんこ保育でリラックス～

子育てで時間がない・・毎日バタバタしている・・  
そんなかちこちになった身体と心をほぐし、リフレッシュ！  
いつまでも若々しく輝くママのための  
ヨガやバレエ、ストレッチを取り入れたエクササイズです！  
最終日はハンドマッサージも。健康で素敵なママを応援します。

●講師：田倉 薫 先生（舞踊家・振付師・ムーヴメントセラピスト）

●日時：4月26日、5月10日、24日

6月14日、28日、7月13日（各木曜日）

午前9時45分～11時30分（初回のみ9時30分～）

（前半・後半交代制 各45分レッスン）

●場所：北山田地区センター 小・中会議室

●定員：首の座った赤ちゃん～3歳未満のお子さんと

ママ20組（大人のみ参加もできます）

●参加費：2,700円（全6回分）

●持ち物：運動できる服装（裸足になります）、  
タオル、飲み物

●申込み：3月26日（月）から

電話・窓口にて先着順

かわりばんこ保育  
とは、参加者同士が  
交代でお子さんを  
保育します。

（協力 子育て支援サークル ハッピー☆スマイル）

問い合わせ・申込先：北山田地区センター TEL:593-8200

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者）特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります

（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

\* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

都筑区茅ヶ崎中央 29-5 森ビル 204 TEL:045-942-5516 FAX:045-942-6416

<http://www.tsuzuki-korvu.org>