

昭林家庭教育学級（後期）

受講  
無料

託児無料  
（概ね6ヶ月以上）

ママのための

# リラクゼーション講座

開講日（全4回・木曜日）

9/10・9/24・10/8・10/22

開講時間 AM10:00～11:30


こころとからだがりラックスできる素敵な講座を用意しました。  
みなさんのご参加をお待ちしています。

開講日	タイトル	内容	講師
9月10日 (木)	～姿勢美人になろう～ slow beauty 整体空手	楽しくゆるんで軽やかな心と 体へ ゆんわり和フィットネス	整体師 整体空手指導者 橋本久美子
9月24日 (木)	バランスを整えるヨガ	無理なく、ゆっくりと様々な呼 吸法や瞑想法で心身のバラ ンスを整えるヨガ	Laxumi Yoga 講師 (ラクシュミ ヨガ) 小林そら
10月8日 (木)	初めてでも安心！ フラの動きやマット体操で リフレッシュエクササイズ	少し激しいフィットネスとゆった りとしたフラダンスで体をリフ レッシュするエクササイズ	アロハフィットネス インストラクター 飯田恵美
10月22日 (木)	カラダ整える 優しいピラティス	呼吸と姿勢を意識し、体幹を 強化して姿勢の改善や柔軟 性が向上するピラティス	ピラティス・ヨガ インストラクター 松本みか

## 【募集内容】

〈応募要件〉 市内在住・在勤の人で、小学生、幼稚園児  
保育園児などの子を持つ親が対象です。

〈定員〉 20人（ただし、託児は16人まで）

〈申込方法〉 7月21日（火）午前9時から  
8月4日（火）午後5時まで  
昭林公民館窓口またはQRコード 

〈抽選日〉 8月5日（水）午前11時

事前申込QR



【主催】安城市教育委員会 昭林公民館

安城市安城町広美10番地1

電話77-6688