

令和6年度北部公民館乳幼児学級【後期】開催状況

○時 間 午前10時～午前11時30分

○会 場 北部公民館 大会議室

回	開催日	曜日	学 習 内 容	講 師	開 催 状 況
1	9月 5日	木	(開講式) リフレッシュ体操 ～笑顔いっぱい のママが子どもを 元気にする～	スタジオDo代表 高橋 千恵子 氏	
2	9月19日	木	ピラティス	PHIマツピラティス トレーナー 末宗 成美 氏	
3	10月 3日	木	背中美人ダイエット 簡単エクササイズ	エリ オリエンタル ダンス	
4	10月31日	木	リンパトーン ストレッチ®で乳がん の知識を学ぼう (ヨガ)	乳がん啓発運動 指導士 近藤 恭子 氏	
5	11月 5日	木	フラダンスの動き でリフレッシュ体操	アロハフィットネス 飯田 恵美 氏	