

ストレッチでリンパケア 「キラキラママ」のリラックス講座

NEW

4月11日(金) 10:00~11:00

4月より 子育てカフェスペースひまわりくらぶでは
「キラキラママ」こと竹内美雪さん(Jascat 認定 TID リンパトレーナー)の
指導によるリラックス講座が毎月第2金曜日始まります。



癒しのBGM、アロマでリラックス

身体をほぐす運動 (ストレッチ)
筋肉をつける運動 (筋トレ)
脂肪を燃やす運動 (有酸素運動)
ペアスポーツマッサージ (脚・腰・背中など)
ティータイム

*その他、個別相談、アドバイスあり
定員 10名

自分のことも大切にすることで、自分に自信が持てるようになります。

ママのココロとカラダの調子が整えば、子どもにゆとりをもって接することができたり、
新しいことに目を向け、外に出かけたいすることがもっともっと楽しくなることでしょう…



ストレッチの後はみんなでティータイム

講座では旬の和菓子を準備しています

今月の旬の和菓子は「青柳屋 いちご大福」です

参加費は和菓子込み 500円

運動のできる服装で! (靴は必要ありません)



子育てカフェ
スペース

ひまわりくらぶ

●お問い合わせ・お申し込みは

ひまわりくらぶ 吳中通



お問
い合
わせ

TEL(0823)32-0015