



毎月曜日

10:00～12:00

申込み不要

途中退出OK

主催

金古南足門公民館

☎ 027-373-0409

(平日 9:00～17:00)

写真:写真 AC (<https://www.photo-ac.com>)

～今日からできる体・整・美～

たのしいおやつ時間

ママたちの「こんな内容だったらいいな」の声でつくる育児講座、第3弾！！

今回のテーマは「育児中こそしっかり栄養補給して、体から美しく整えよう！」です。

栄養についての学びと簡単な調理実習、骨盤体操で身体の中からキレイになりましょう！

2/9・3/9

骨盤ケア体操(無料)



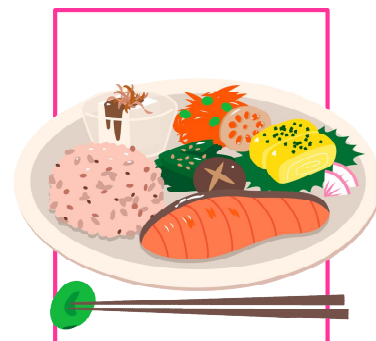
2/2・16

ふりかけ、豚汁&おにぎり
(500円)



3/2

プレートランチ作り(800円)



【対 象】 生後3・4か月以上の乳幼児とその保護者

【費 用】 500円～800円【定 員】 10組(先着順)

主催・問合せ 金古南足門公民館

電話 027-373-0409 (平日 9:00～17:00)

(Instagram「金古南足門情報局」DM からもお問い合わせ可能です)

多目的トイレ・和室でオムツ替えできます。
授乳スペース確保できますが、授乳ケープ
などがあると、安心です。

