

昭和町子育て支援課 ファミリーサポートしょうわ

おやこ講座

バレエストレッチ&リリース法 ～心とからだをほぐす時間～

おこさんと一緒にピアノのメロディーの中ゆったりと体も心も整えましょう♪



日 時

10月 8日・15日(水)

11月 12日・26日(水)

①10:30～11:30

②13:30～14:30

各4回講座

場 所 昭和町総合会館2階 ファミサポしょうわ室内

対 象 乳児(0, 1, 2歳児)親子

定 員 各回5組、10名程度

講 師 美倭's Ballet スタジオ

主 宰 入倉 みわ 氏・竹川 智那 氏

持ち物 ヨガマット 又は バスタオル・飲み物



お申し込み・お問い合わせは (8:30～16:45)

ファミリーサポートしょうわ ☎275-8115へ

