

～親子の笑顔につながる～ 心とからだのセルフケア講座

がんばる自分に、ほっとひと息。骨盤ケアストレッチで
心とからだを整え、子どもと向き合うゆとりを育みませんか。

8/17(月)・8/24(月)

19:00~20:00 【全2回】

会 場

339おおむたアリーナ
多目的ホール



講演内容

- ①骨盤ケアストレッチと呼吸法で、心と体をリフレッシュ
- ②心にゆとりをつくる親子コミュニケーションのヒント

講師 黒田由香里さん（エクササイズインストラクター）

対 象

御木中学校、三池・平原・羽山台・高取各小学校の
保護者とその児童、生徒

申込方法

8月14日（金）までに電話、電子申請
にて受付

申込みは
こちら



【主催】三池地区公民館

【協力】御木中学校、御木中学校PTA

【問合せ】三池地区公民館 大牟田市大字三池629-2

TEL 53-8343 / FAX 43-6814

mail e-miike01@city.omuta.fukuoka.jp