

～親子でゆったり体操～

ベビーヨガ&育児相談

参加費
無料

- <と き> 11月2日(木) 10:00~11:30
- <ところ> 緑丘交流館
- <講師> 瀧川 知子さん
(保育士, ベビーヨガインストラクター)
- <対象> 生後4~11か月位の赤ちゃんと保護者
- <定員> 8組
- <持ち物> バスタオル, 飲み物(水分補給)
- <申込先> 緑丘交流館 ☎084-943-5495



主催: まちづくり推進委員会

～ご近所・お友達を誘って
楽しく健康づくり～

介護予防教室

健康な生活を長く続けるために, 元気なうちから予防しましょう!

- ☆ 11月21日(火) 13:30~14:30
- ☆ 12月15日(金) 13:30~14:30

定員
20人

参加費
無料



- <ところ> 緑丘交流館 大会議室
- <持ち物> 動きやすい服装, 室内靴, 飲み物

【申込み・問合せ】 福山市地域包括支援センター南蔵王 (☎ 084-940-1130)

春日コミュニティ館からのお知らせ

「大切なわたし」を思い出す

～自分をいたわり 愛するための 七つの方法～

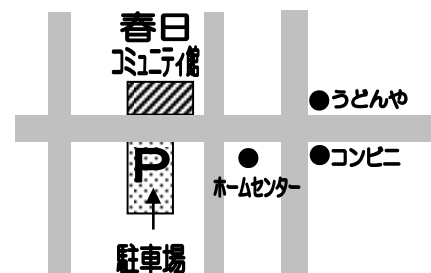


身体が自分の心を守るしくみを知って, 自分をいたわり
いつくしむための方法を体験しましょう♪



- 日時: 11月11日(土) 14:00~16:00
- 講師: 浮田 明子さん(「ここから/いまここ」代表)
- 場所: 春日コミュニティ館(春日町5丁目5-22)
- 定員: 15人
- 参加費: 無料

【申込み・問合せ】 春日コミュニティ館
☎084-943-2531



※施設の向かい側が駐車場です。
※近隣のお店等には駐車しないでください。