

* 託児付き講座 *

第2回

子育てママの

ピラティス

でリフレッシュ!

☆【日 時】 令和8年 **10月1日(木)** 10:00~11:40

※ 託児時間 9:40~12:00

※ 託児ボランティア「クローバー」6名で対応

☆【会 場】 西部公民館 1階 フレーホール

※ 託児会場は3階和室です。託児希望の方は、

9:45までに3階和室で受付を済ませてください。

☆【講 師】 ピラティスインストラクター ^{かんだ よしみ} 神田 容識美 氏

☆【定 員】 16名 (託児定員 6名 : 0歳~3歳)

☆【参加費】 無 料 (動きやすい服装、スカートNG)

☆【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル(大)、飲み物、運動靴

※ 託児→飲み物、おやつ、バスタオル、

着替え等必要に応じて各自持参

☆【申込み】 9月8日(火) 10:00~

【託児希望】:電話で申込み

【託児なし】:応募フォームで申込み

(先着順に受付) ※祖父母も参加可



応募フォーム申込は
こちらから!



* お申込み・お問合せ先 *

盛岡市西部公民館 盛岡市南青山町6-1 ☎019-643-2288