

ピラティスでリフレッシュ!

ひとり親のための交流会

参加費無料
保育付!

ピラティスは深層部の筋肉に働きかけるので背筋が伸び、美しい姿勢と引き締まったボディを作ります。セルフ整体効果もあり、肩こりや腰痛も軽減します。ピラティスでリフレッシュした後は、子育てのこと、お金のこと、仕事のこと…ひとり親同士で交流しましょう!

令和2年

1月11日(土)
10:00~12:00

- ◆対象：練馬区在住のひとり親家庭の保護者
- ◆定員：20名
- ◆講師：玉木清子 (B-Wave Dance&Pilates代表 マスタートレーナー)
- ◆保育：1歳~6歳の未就学児 (申込順6名)
- ◆申込：12月2日(月)~1月10日(金) (申込順)
- ◆持物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装 (伸びない素材・ストッキング・タイツ等はNG)

※ヨガマットの代わりにバスタオルを使用します。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

【注意事項】・脊椎の疾患等で医師から運動を制限されている方は、参加をお控えください。
・参加30分前の食事はお控えください。



★会場のご案内★

石神井公園区民交流センター
3階大会議室
(練馬区石神井町2-14-1)



◆西武池袋線「石神井公園」駅北口から徒歩1分

★お申込・お問合せ★

▼電話▼

ひとり親家庭支援係
03-5984-1319
月~金 8:30~17:15

▼Web▼



<https://nerima-hitorioya.jp/event-20200111/>

★練馬区 ひとり親家庭総合相談窓口★

- 場所：区役所本庁舎10階 (練馬区豊玉北6-12-1)
- 相談時間：平日8:30~17:15
- 相談受付：☎ 03-5984-1319

<夜間・土曜日の相談対応>

- 夜間：当日の17:00までに予約した場合、20:00まで相談対応
- 土曜日：第2・第4土曜日 10:00~16:00の間で相談対応
(1週間前の金曜日17:00までに予約が必要です。)

メルマガに
登録してねり~

▼登録はこちら▼



練馬区公式アニメキャラクター
ねり丸 ©練馬区