

令和6年度

アラフォーママ子育てサロン

健康講座 in西日本短期大学

内容・日時

親子でピラティス

講師：荒川優子 先生

(FTP ベーシックマットピラティス マスタートレーナー
西日本短期大学非常勤講師・健康運動指導士・管理栄養士)

楽しく身体を
動かしましょう♪



令和6年10月25日(金)

10:40 ~ 12:00

(受付時間 10:20 ~ 10:40)

場 所

西日本短期大学福浜キャンパス
3号館2階体育館

住所：福岡市中央区福浜1丁目3番1号

申 込

先着 30組程度
こちらよりお申込み下さい→
(申込期間：R6.9.17~R6.10.18)



対 象

福岡市在住で40歳前後に第1子を出産したママと0歳～概ね3歳のお子さん

持 ち 物

- ・水分補給のための飲み物
- ・フェイスタオル
- ・持参できる方はヨガマット
- ・動きやすい服装でお越しください

※注意事項※ 以下の項目について事前にご了承いただいた上でご参加ください。

- ・本講座は、「西短大の体育館であそぼう！」とのコラボ講座です。(Instagram：OGAWA.LAB)
- ・体調不良時の参加はご遠慮ください。
- ・会場内での飲食は原則できません。
- ・営利目的の勧誘、宗教・政治活動は禁止です。
- ・撮影した写真や動画などを、SNS等へ投稿しないようお願いいたします。
- ・できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ・車でお越しの方は、近隣のコインパーキングをご利用ください。(大学の駐車場は利用できません)

Instagramに、体育館への
行き方が掲載されています。

【申込・問合せ】福岡市中央区保健福祉センター地域保健福祉課 092-718-1111