

0～3歳の乳幼児とママたち
オンラインで集まろう！

Zoomで ママトーク

子育てのあれこれ
他のママと話したい！

ゆったり子育て
応援タイム

日時 令和5年度スケジュールは裏面に掲載

6月21日(水)
13:30～15:00

テーマ

ママのこころからだを整える
～椅子を使った産後ケアピラティス～

ミニ講座 講師は、ピラティス指導者の井上佳子さん。お家で椅子を使ってできる産後の骨盤ケアに役立つピラティスを教わります。

ママトークタイム ミニ講座後は、気軽におしゃべりしましょう。テーマに沿った話題やタイムリーな子育て事情など、トークの進行はスタッフがお手伝いします

対象・定員

0～3歳の乳幼児とその保護者
先着12組(申込順。定員になり次第、締切)

参加費 無料 ●準備物:足が届く安定した椅子、バスタオル

申込み 6月1日(木)から受付開始
井口公民館へEメールでお申込みください

宛先 inokuchi-k@cf.city.hiroshima.jp
件名 Zoomでママトーク 6/21 申込
本文 ①保護者の氏名、②お子さんの名前と性別と生年月日、③居住地(市町名)④電話番号、⑤Zoom経験の有無、⑥参加時に使う端末(パソコン or スマホ or タブレット)

- * 申込受付後にメール返信します。2～3日中に返信がない場合は、お手数ですがお電話でお問合せをお願いします
- * Web会議システムZoomが利用できる端末とインターネット環境を各自ご準備ください

問合先: (公財)広島市文化財団井口公民館 ☎ 082-277-9258

主催 ◆ (公財)広島市文化財団中央・二葉・温品・仁保・大河・三篠・井口・沼田・可部・利松公民館
共催 ◆ NPO 法人子どもコミュニティネットひろしま 後援 ◆ 公益財団法人ひろしまこども夢財団