子育て講演会のお知らせ

テーマ：☆日頃、子育てを頑張っている方へ☆

「ココロとカラダを整える、ひめトレ＆ヨガ講座」

講師：ホシナ　サオリ氏

ハピネス代表。

十勝、富良野、旭川方面で中医学（裏面※1）の考えを中心に活動するフィットネスインストラクター。ひめトレ（裏面※2）トレーナー。マタニティー世代から高齢者まで、市町村や団体等から講演会や教室の依頼を多数受けられています。

分かりやすく丁寧な指導に定評があり、笑顔と癒しのボイスが魅力のインストラクターです。

ご自身も子育て経験者です。落ち入りやすい悩みや解決方法の話もあり参考になるかと思います。

子どもが元気に育つには、まず、子育てする側の元気が必要です！
講演に参加するとハッピーな気持ちになれること、まちがいなし！

申し込みは・・・

☎36-5521

（幼児センター子育支援係）

6月21日(金)まで。

定員は35名！

先着順です。

託児をご希望の方は、申込み時にお伝えください。

裏面もご覧ください。

日　時：6月25日(火)

午後6時30分～午後8時

場　所：様似町幼児センター幼稚園ホール

対　象：子育て中の方、子育てに携わっている方、参加をご希望する方。

内　容：講義と実技。

持ち物：飲料水。

動きやすい服装でいらしてください。

（ヨガマット不要。）

参加料：無料

様似町幼児センター