



## 令和5年度 青少年交流プラザ 「ベビーとママのリフレッシュ講座」スケジュール表

金曜日	青少年交流プラザ	10:30 ~ 11:30
-----	----------	---------------

各期 5回コース	6,500円 (保険料・材料費込み)
----------	--------------------

令和5年4月14日現在

前期	①	4/28	ファーストサイン	ロイヤルセラピスト協会/金尾 美砂
	②	5/19	育児に役立つママのワーク	きりんのゆめ/藤村 圭織
	③	5/26	ベビーとママのからだ遊び	ワンズライフ/宇原 由里子
	④	6/2	ベビトレヨガ	hugmi★はぐみ/まい先生
	⑤	6/9	手形足型アート	ワンズライフ/宇原 由里子

後期	①	11/10	ファーストサイン	ロイヤルセラピスト協会/金尾 美砂
	②	11/17	育児に役立つママのワーク	きりんのゆめ/藤村 圭織
	③	11/24	ベビーとママのからだ遊び	ワンズライフ/宇原 由里子
	④	12/1	ベビトレヨガ	hugmi★はぐみ/まい先生
	⑤	12/8	手形足型アート	ワンズライフ/宇原 由里子

※各期とも基本的な内容は同じですが、細かい内容は変更いたしますので継続受講もいただけます。

☆ 各期ごとのお支払いとなります。

受講料 6,500円 (5回コース・保険料・材料費込み)

☆ 荒天、自然災害による中止は講座開始2時間前に決定します。

TEL (088-662-4645) 又は徳島市体育振興公社HPでご確認ください。



(準備物) 動きやすい服装・水分補給できるもの・着替え・タオル・お出かけ用グッズなど  
※厚手のバスタオル (ご協力よろしくお願いたします。)

(開始前にマットの除菌を行いお持ちのバスタオルを敷いてもらい受講します)

徳島市立青少年交流プラザ (088-662-4645)