

“まめっこピラティス”のお知らせ

インナーマッスルを鍛えて腰痛や肩こりを解消しましよう！

日 時：令和8年1月16日（金） 10時半～11時半

場 所：醍醐児童館育成室

講 師：寺嶋 美咲 先生

持 ち 物：ヨガマット又は大判のバスタオル・水分補給の飲み物・タオルなど
動きやすい服装でご参加ください

※定員8組。（お子さんは職員と遊んでまっています）

費用は無料です。申し込みは お電話でもOK。〆切13日(火)

当日の様子を写真におさめ、HP等に使用しますのでご了承ください。ご都合の悪い方はお知らせくださいね。



京都市醍醐児童館 075-571-7397

