



パパママ応援講座

5/15・22・29 <全3回>

14:00～16:00 各水曜日

場所 宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく

対象 宜野湾市内在住または在勤の方

定員 12名 **材料費** 1,000円(おやつ作り講座)

持ち物 飲み物、ヨガマット、タオル、エプロン、三角巾

1回目 自尊心アップほめ愛®アップトレーニング

講師 ほめ愛®マスタートレーナー てるやともこ

大人にも子どもにも大切な“心の根っこ＝自己肯定感”を育むワークショップ。心の余裕と笑顔が増えます。



2回目 リラクゼーションヨガ

講師 ヨガ教室yoga15 (ヨガイチゴ) 砂川 真由美

ゆったりとした音楽を聞きながら日々の疲れをいやしてくれるヨガの動きを学びます。



3回目 体に優しいおやつ作り

講師 Happy Pasta 1231 島袋 文佳

小麦粉や卵を使わず米粉を使った体に優しいおやつ作りを学びます。



<お申込み・お問い合わせ>

★申込期間 4/10 (水)～4/23 (火)

平日9:00～17:00

宜野湾市立中央公民館 893-4436 土日はメールのみ可

★全日程参加できる方優先となります

★受講決定者へのみご連絡致します 連絡日4/24 (水)

★応募多数の場合は抽選となります



お申込みはコチラ→

