

るるる通信

2014年
8月・9月号

発行
NPO法人子育てサポートネット
るるる
中標津町東14条北1丁目
0153-72-3259



9月は **るるる スポーツ推進月間** です

“MIND&BODY”

ゆるやかな運動で自整体!

背骨、骨盤にアプローチ YOGAで女子力を磨き
ワンランク上の しなやかな心とカラダを目指す

頭痛、肩こり、腰痛などカラダの不調はありませんか？

ヨガを取り入れた体操で、自分で自分の身体を整えていきましょう。

日時 **9月29日(月)** 10:30~11:30

場所 子育てコミュニケーションスペース **るるる**

講師 **石橋 美由紀 氏** (背骨コンディショニング講師)

料金 **2500円** (託児料別途なので、お問合せ下さい)

定員 **先着10名** 持ち物 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

☆申し込み、お問合せは **0153-72-3259(るるる)** まで。

水・木・金 9:00~17:00



女性のカラダ学習会 & ストレッチ教室

場所 子育てコミュニケーションスペース **るるる**

時間 10:30~11:30 料金 1回500円

講師 戸田 静 (保健師)

内容 9月8日(月)「プレ更年期と更年期」~ホルモンの流れを良くするストレッチ
9月17日(月)「妊娠・産後の体の変化」~おなかやせ呼吸法&ストレッチ
9月22日(月)「冷えと女性のカラダ」~冷え取り美ボディストレッチ

定員 10~15名 持ち物 フェイスタオル

申し込み、お問い合わせは **0153-72-3259(るるる)まで。** 水・木・金 9:00~17:00

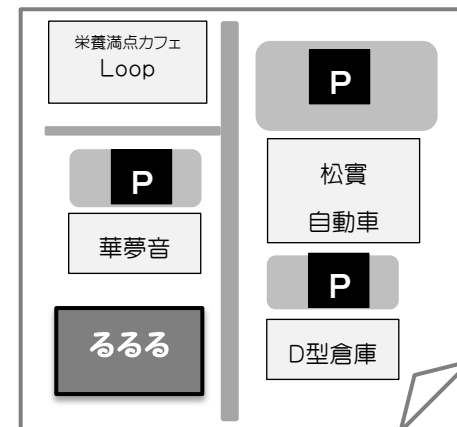


託児はありませんが
お子さんと一緒に
参加できます

☆「るるる」の様子はホームページでご覧になれます。 <http://npo-rururu.net/>

お願い

るるるへお越しの際は、
駐車場をご利用ください。
るるる前、周辺の路上駐車は
ご遠慮ください。

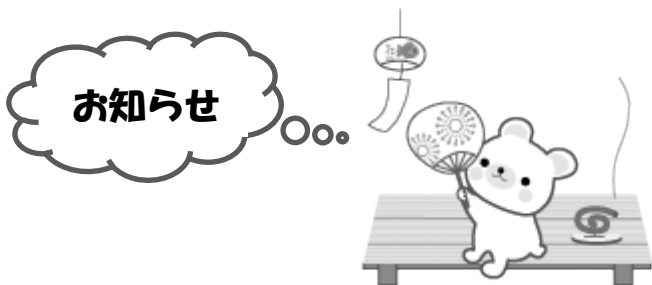


8月行事予定

	月	火	水	木	金
ホール					1
母乳育児相談室					9:00~15:15
ホール	4	5	6	7	8
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	11	12	13	14	15
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15		るるる お盆休み		
ホール	18	19			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	25	26	27	28	29
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				

9月行事予定

	月	火	水	木	金
ホール	1	2	3	4	5
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	8	9	10	11	12
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	15	16	17	18	19
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	22	23	24	25	26
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
ホール	29	30			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				



おがわ母乳相談室
 8.9月は土日、祝日がお休みです。
 詳しくは、予約時にご確認ください。
 Tel 090-9750-8684 (小川)

なごみ鍼灸院
 8月5日、9月17日が
 るるるでの営業日になります。
 Tel 090-6211-9890 (北井)

「リラックスタイム NARD」は
 かかどつるつるキャンペーン中！
 ご予約お待ちしております。
 Tel (0153)73-7359 (松尾)