

2025 秋 三和公民館主催講座



絵本の読み聞かせ & ママパパピラティス

絵本のよみきかせ

図書室職員

楽しくすこやかに。
心も体も元気いっぱい。
親子で楽しいひと時をお過ごしください♥



ママの笑顔を支える

お子さまもママもほっこりポカポカ

毎日の生活に潤いを

ママパパピラティス

HARUKA (スペースユニオン)

スタッフがお子さまを見ている
間、ピラティスやストレッチで
リラックス。
日々の疲れを癒してください♥



参加費
無料



対象

小さい子0~2歳児、ママ・パパ 親子3組程度

三和公民館 和室 10:30~11:30

＜お申込み＞

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②またはハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから



申込締切 10/7

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919