



# カラダ オーケストラ

10月31日 火  
10:30~12:30

場所：市民会館集会室

武蔵境駅より徒歩5分 市民会館地下一階

Let's  
ハロウィン

ママだって  
リフレッシュ!!



だれもが持っている「カラダ」を存分に使い、とびっきり楽しい遊びができる「カラダオーケストラ」。

子どもとのコミュニケーションを促進するだけでなく、お母さん自らも体を動かし、お腹から大きな声を出すことで心身ともにリフレッシュ。

自宅でも簡単にできるボディケアなどもお伝えします。



参加無料!

インストラクター  
南波 冴  
(なんば さえ)



Profile  
カラダオーケストラワークショップインストラクター。ダンサー・パフォーマーとして、パフォーマンスアートカンパニー「パパ・タラマラ」やフリーランスで活動。出産を機に、ボディワークショップやおむつなし育児アドバイザーとしての活動も広げている。「カラダノチエ」主催、親子で楽しく賢く学ぶ子育てイベントなど、各地に活動の幅を広げている。

定員 15組 要事前申込・先着順  
対象  
0~3歳児とその保護者  
プレママの方も歓迎

持ち物・服装  
動きやすい服装・タオルなど  
子どもの飲食物

ワークショップ後  
交流会  
やります



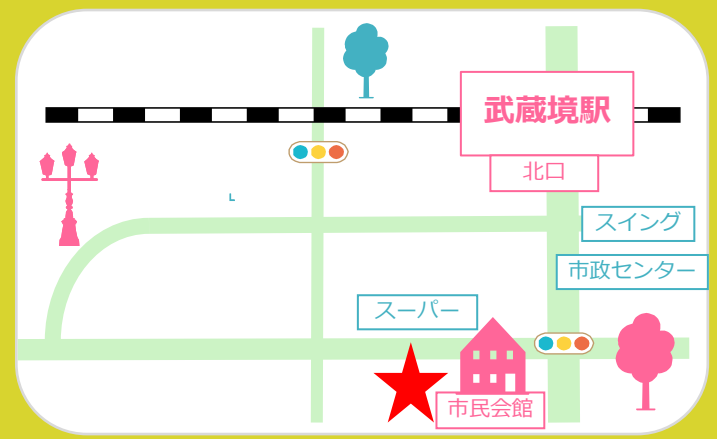
申込・問い合わせ  
武蔵野市立男女平等推進センター  
ヒューマンあい

受付：9:00~22:00 (木曜休館)

電話 0422-37-3410



FAX 0422-38-6239  
メール [danjo@city.musashino.lg.jp](mailto:danjo@city.musashino.lg.jp)  
ホームページよりオンライン申込



※FAX・メールでの申し込みは件名を「カラダオーケストラ申込」とし、氏名・電話番号・住所(町名まで)・子どもの月齢と参加人数をお知らせください。

武蔵野市 男女  検索