

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 女性のためのヨガ 10:00~11:00 ★ 鹿嶋市まちづくり 市民センター	5 認知症予防 脳の健康教室 ① ② ③ 大野ふれあいセンター	6 パレトン 19:30~20:30 認定こども園こじか	7
8	9	10 産後の バランスボール教室 10:30~11:30 ミライバレエ	11	12 認知症予防 脳の健康教室 ① ② ③ 大野ふれあいセンター	13 パレトン 19:30~20:30 認定こども園こじか	14 女性のためのヨガ 10:00~11:00 ★ 鹿嶋市まちづくり 市民センター
15	16	17	18 パレトン ★ 10:30~11:30 認定こども園こじか	19 認知症予防 脳の健康教室 ① ② ③ 大野ふれあいセンター	20 パレトン 19:30~20:30 認定こども園こじか	21
22	23	24 産後の バランスボール教室 10:30~11:30 ミライバレエ	25	26 認知症予防 脳の健康教室 ① ② ③ 大野ふれあいセンター	27 ① 9:10~10:00 ② 10:10~11:00 ③ 11:10~12:00	28
29	30	31				

今年もお世話になり、ありがとうございました。

2020年も、皆さまにとりまして、良いお年でありますように...

スタッフ一同♪

▶▶ CHECK!

産後応援プロジェクト 産 go!ホームページ
<https://fpn-sango.amebaownd.com>

産後ケア教室・産後のバランスボール教室
託児つきバランスボール教室の
詳細、申込はコチラから★

鹿嶋 産後ケア

検索



▶▶ EVENT!

NPO 法人ファーストペンギンネットワークでは、

今年度も、3月15日(日)
~鹿行ウルトラマラソン自転車サポート
メンバー募集中♪~
<詳しくは、お問い合わせください!>

脳の健康教室サポーター
キッズタイムスタッフで
一緒にボランティアしませんか?

~お待ちしております~

—ヨガ教室の参加方法— —パレトン教室の参加方法—

- 初回 1,000円
 - 会員 1,000円
 - 非会員 1,300円
- または回数券
- 初回 500円
 - 会員 500円
 - 非会員 800円
- または回数券

★託児の方は、事前連絡おねがいします。

会員の方は会員証提示。

※教室の問合せ:担当▼

TEL:090-8763-4624 (にショートメッセージを送る。

※レッスン中などにより、すぐに返信できないこともありますのでご理解ください。

※会員制度の詳細については別紙にてご連絡

★マークの教室はペンギン kids タイムの日!

- 開催日5日前までに要予約
 - お子様お一人 500円(回数券利用可能)
- 利用できるお子様の年齢についてはお問い合わせください。
- ※20分前までには開場入りお願いいたします!

問合せ

NPO 法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624
<https://www.first-penguin-net.com>



ファーストペンギン
ネットワーク



協賛

宮中グリーンホーム/ KUMON 荒野台教室・平井教室/アジュール鹿嶋ウイングハウス/アントラーススキンケア
Fuda hair omuni salon/美容と健康のお店 セレブ/内野鍼灸整骨院/カイロプラクティック fun