

ていねいな暮らし講座

女性は、毎日の生活の中でたくさんの役割があります。
今日は、そんな忙しい日々を忘れて、まちスポ福岡東で、
「わたしのための時間」を楽しみませんか？

要申込
定員:8名
(各回とも)



おいしいがある生活

日にち 3月5日(金)
時 間 11:00～14:00
参加費 1500円【お土産付】

おいしいものを食べた時は本当に幸せな気持ちになります。
忙しい毎日だから、私のカラダのために、マクロビをベースにした
メニューをカンタンに、すぐ手に入る材料を使って作ります。ボ
リュームもあるけど、低カロリー。もちろんデザート付き。いつも
頑張る私に、ごほうびの時間です。



講師：三浦 知砂

時産料理家

料理教室 みちびきほし 主宰

料理で余裕時間を産み出す！

ママの余裕時間は笑顔を生み出し→ママの笑顔+美味しい料理は、
家族の笑顔を生む。時産料理で、家族との時間がかわります。

ココロとカラダを 整える生活

日にち 3月19日(金)
時 間 19:00～21:00
参加費 1000円

ヨガとピラティスでココロもカラダも整えて、リセットします。
ヨガは、ココロの面で集中力が上がり、ストレスに対し柔軟に向き合
う効果があります。また、ピラティスは、カラダの面でむくみや冷え
性の解消、睡眠の質の向上も期待できます。



講師：KIE (藤井 紀江)

With Yoga & Sports

コロナ禍では、不安な気持ちがあったり、ストレスが溜まったり、
生きていくために1番重要な呼吸が浅く浅くなっていると思われま
す。ご自分で心や体を満たしてあげる時間をとってみませんか？
初めての方でも安心してご参加頂けるように丁寧に進めていきます。



お申込み・お問い合わせはこちらまで

まちスポ福岡東



☎ 092-719-0290

受付時間：10:00～18:00 休館日：水曜日

まちスポ福岡東
Machi Sports Fukuoka East

福岡市東区下原4-2-1 BRANCH福岡下原2階

✉ main@msfuk.jp Q <https://msfuk.jp>

まちスポ福岡東

検索

こちらの二次元バーコードからも
お申し込みいただけます。

おいしいがある生活

ココロとカラダを
整える生活

