

ファミサポの活動にも
役立ちます

第1回 ふあみカフェ

さやまファミリー・サポート・センター



一生使う自分のからだをセルフケアする

体操教室



よりよい生活を送るためにからだの不調を整えてみませんか？
姿勢が悪かったり、呼吸が浅かったり、ホルモンバランスの乱れなど…
首肩、背中、腰でお悩みの方、是非ご参加ください。
からだについてのお悩みはこの機会に李さんに聞いてみましょう。
ファミサポでの活動のお悩みは、みんなで共有して解決しましょう。

日時：令和7年6月5日(木)10:00~12:00

場所：新狭山公民館 和室（新狭山2-17-1）

対象：預かる会員と両方会員

※お子様の保育はありません

講師：李 亜民（リアミン）さん（預かる会員）

2019年一般社団法人 mama's community を設立

さやマンセ(ママコミュニティ)、ママコミュ体操教室

cafeふらっと、にじいろ体操教室(障がい児体操教室)を運営

持ち物：飲み物、タオル

○体操しやすい服装でお越しください

○体操は、裸足で行います

○膝などが痛い方は、椅子に座って体操して頂けます



◆◆◆お申し込み◆◆◆

締切り日 5/20(火)

名前 _____ (会員番号 _____) 電話 _____

預かる会員 _____ ・ 両方会員 _____ (いずれかに○)

★当日聞いてみたいことがあれば、ご記入ください

お申込は、電話・FAX・メール・持参または右下 QR コードからお願いします。

さやまファミリー・サポート・センター

TEL:04-2003-3849 FAX:04-2954-4343

Mail : family@sayama-shakyou.or.jp



うらへ

講師ご紹介

李 亜民 (リ アミン) さん

狭山市在住 在日コリアン3世 2児の母

2019年一般社団法人mama's communityを設立
さやマンセ(ママコミュニティ)、ママコミュ体操教室、
cafeふらっと、にじいろ体操教室(障がい児体操教室)
を運営

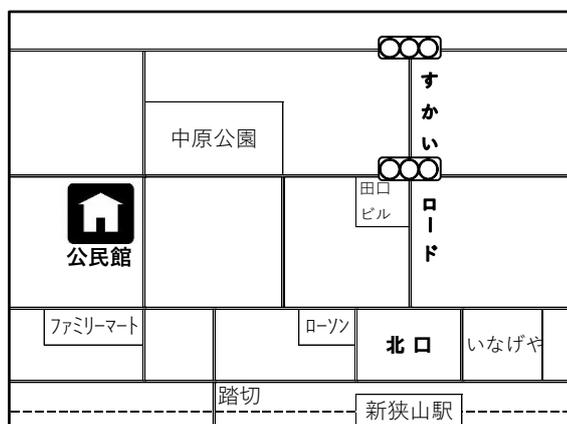


体操教室の様子



コメント

こどもが大好き！小さな頃から体育の先生になるのが夢でした。
中学の頃、部活で利き手である右手首を損傷し、高校生で手術をして、2年間三角巾で
手をつり下げて生活。手が使えず私生活に支障が出ました。
ケガをして思うようにならだが使えず、一生使うからだなのになぜ学校ではからだの
ことを学ぶ機会がないのだろう？と疑問に思い、からだのことを学び始めました。
ママになってから、子育てしながら、体操教室を開講。
ママ起業家として一歩を踏み出しました。



※駐車場は数に限りがありますので
なるべく公共交通機関でお越しください

新狭山公民館は
新狭山駅北口から
徒歩5分です



一緒に体操
しましょう♪