

令和5年度家庭教育学級生合同学習会

子育て座談会！ WITH 優木 まおみ

～毎日を楽しく過ごすための
秘訣とリセットケア～



2023.11.18 Sat

13:30～14:30 (開場13:00)

安積総合学習センター 集会室

郡山市安積町荒井字南赤坂265番地

講師 優木 まおみ (身体美容家、タレント、モデル)

対象：どなたでも (定員70名)

申込：10月25日申込受付開始。応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果は11月15日にお知らせします。

入場無料



お申し込みはこちら

11月14日申込締切



●プロフィール

1980年、佐賀県生まれ。

タレント、モデルとして活動するかたわら、2017年に自身の産後のリハビリでピラティスと出会い、その素晴らしさと可能性に感動し、ピラティスインストラクターの資格を取得。現在は、一般社団法人身体美容家認定協会を設立し、身体美容家としても活躍の幅を広げている。身体美容ピラティスメソッド『MAOBICS』、身体美容整体メソッド『MAOLOGY』の二つを組み合わせ『わたしらしさを育てよう』をテーマに色々な場でセミナーや、講座などを行い指導している。二児の母。

著書『マオビクス 背骨から身体を変えるおうちピラティス』、『忙しいならピラティス以外ぜんぶやめていい』

CONTACT

主催 郡山市教育委員会教育総務部生涯学習課

TEL 024-924-2441 / FAX 024-935-7834 / E-mail syougai-gakusyuu@city.koriyama.lg.jp

WEB FORM

<https://www.city.koriyama.lg.jp/soshiki/151/1572.html>