

# いきいき子育て

## -ママのためのリラックスタイム-

<託児(無料)つき>

定員・回数：20人・2回  
 時間・場所：午前10:00～11:30・生涯学習センター スタジオ1  
 費用：受講料 無料・教材費 600円  
 持ち物：水分補給の飲み物・大判のタオル(またはヨガマット)  
 講師：健康運動指導士 柘植由美根

10/15(火)

毎日、子どもに振り回されて、笑顔を忘れたママはいませんか。  
 子どもとちょっとだけ離れて、自分の時間を過ごしましょう。  
 ボールを使った簡単ストレッチや、リラクゼーションで、こころも  
 からだもスッキリ！きっと子育てが楽しくなりますよ。

11/19(火)

動きやすい服装でお越しください。(素足で行います。)



※1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要】 お子さんの飲み物は必ずご持参ください。

