



「ママのためのエクササイズ」

～ママが“私”にかえる時間～

<日 時>

2月18日（水）

10:00～10:45

<対 象> 就学前までの子どものママ

<定 員> 10組（先着順）

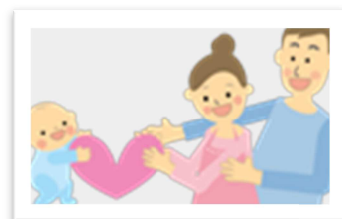
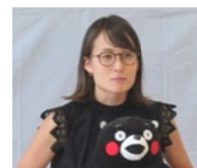
<講 師> 大口 あいさん（整体師・2児のママ）

＊センター「ちょこっとタイム」でおなじみのあい先生です。

<内 容> 整体師ママが伝える生活にとりいれてほしい簡単エクササイズ

<場 所> 知恵の和館「多目的室」

<その他> お子様も一緒に参加できます。出入り自由です。



<お申し込みについて>

申し込み開始/ 1月28日（水）～

＊申込み希望の方は、下記の申込用紙に必要事項を記入し、子育て交流センター窓口でお申し込みいただくか、QRコードからお申し込みください。

★日頃から体調管理を行い、無理のないようにご参加ください



<問い合わせ> 子育て交流センター ☎ 055-979-8800



2月18日 申込用紙

参加される ママの氏名	
住 所	
電 話 番 号	
同伴のお子様の氏名 <small>ふりがな</small>	生年月日 H・R 年 月 日 （ 歳）