



# 「ママのためのエクササイズ」

～ママが“私”にかかる時間～

＜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。

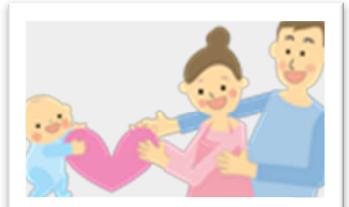


＜内 容＞ 整体師ママが伝える生活にとりいれてほしい簡単エクササイズ

＜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)	