



「ママのためのエクササイズ」

～ママが“私”にかえる時間～

<日時>

6月26日（木）

10:00～10:45

<対象> 就学前までのお子様をお持ちのママ

<定員> 15人（先着順）

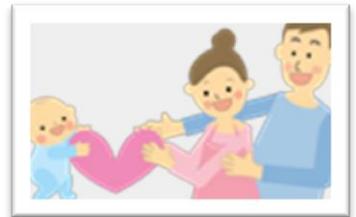
<講師> 大口 あいさん（整体師・2児のママ）

*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/6月10日（火）～

*申し込み希望の方は、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に持って来てください。

★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



6月26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) |