

★第10回 育児講座 **ママエクササイズ**★

～産後の骨盤・腹筋・骨盤低筋の変化～

講師：JABC日本ベビー＆チャイルドケア協会認定インストラクター
ベビーマッサージ・ベビィヨガ（赤ちゃん体操）・ママエクササイズ
さちのみ認定子ども園 主幹保育教諭：鈴木 香織

《 日 時 》 **令和5年1月11日(水)**

10時～11時

※準備がありますので**10分前**にはお越しくください。

《 場 所 》 **石神コミュニティーセンター1階和室C・D**

《 参 加 費 》 無料

《 参 加 人 数 》 **4組**

《 対 象 児 》 **未就学児の保護者**

《 持 ち 物 》 **飲み物・お子様のお荷物(希望者のみ)・
託児依頼書(託児希望者のみ)**



《 そ の 他 》 ・動ける服装でご参加ください。

・託児希望の方は、予約時に申し出て下さい。

・託児は石神コミュニティーセンター2階和室Aで行ないます。

・定員になり次第締め切らせていただきます。

《 予 約 開 始 日 》 **令和5年1月5日(木)15時～**

予約時間 平日15時～16時30分

お電話にてお申し込みください。

《お問い合わせ》 さちのみ認定子ども園 TEL029-212-5057

お問い合わせ時間 平日のみ10時～16時

担当：子育て支援 高塩・岩間・中村