



育児講座

ママエクササイズ



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
さちのみ認定子ども園 主幹保育教諭 鈴木 香織

難しい動きはありません。
ご自身の気持ちの良い範囲で
ストレッチしていきましょう！

※託児付きです！

エジプシャンオイルです



《 日 時 》 令和7年10月24日(金)

10時00分～11時00分

《 場 所 》 石神コミュニティーセンター

1階・和室

※託児は2階・和室になります。

《 参 加 費 》 無料

《 持 ち 物 》 飲み物

《 そ の 他 》 動きやすい服装でお越しください。

《 参 加 人 数 》 8組

《 予 約 開 始 日 》 令和7年10月1日(水)～ 15時～17時

お電話にてお申し込みください。

託児を利用される方は、予約時にお伝え下さい。

《お問い合わせ》 さちのみ認定子ども園 TEL029-212-5057

ホットアイマスクで
リラックスタイムも
あります♪



エジプシャンオイルの
香りに包まれて
ストレッチしていきま
しょう！

