

報道機関各位

第6回すくすく子育て講座

子育て応援！セルフケア講座 ～ヨガでリラックス～ の開催について

子育てを楽しみたいと思っているお父さん、お母さん！

ご自分の体も大切にしながら、元気に子育てするために、ヨガでリラックス
しませんか？

日頃の疲れを取り除き子どもたちに負けないくらい元気に過ごしましょう！

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | 日時 | 平成28年9月13日（火） 午前10時から11時まで |
| 2 | 場所 | 文化センター和室 |
| 3 | 内容 | 子育て奮闘中のお父さん、お母さんを対象にヨガを実施 |
| 4 | 講師 | 小池こず枝さん |
| 5 | 対象 | 子育て中の方 |
| 6 | 持ち物 | バスタオル、飲み物、動きやすい服装 |
| 7 | 申込み | 電話または直接子育て支援センターいろはぽけっとへ |
| 8 | その他 | ファミリーサポーターによる託児を実施します。
お子さんをお連れになってお気軽にご参加ください。 |

添付資料 有 無

子ども未来課 子育て支援センター
(課長) 北條 治美 (担当) 林 貴子
電話：0265-71-1560
FAX：0265-71-1561



子育て応援！セルフケア講座

～ ヨガでリラックス～

！に元気が
さんのため
お母さん
ておす
さん育
に子育
父に子
お気に
る元達
い、も
てらか
っかん
思なせ
としま
いにし
た切ス
み大ク
しもッ
楽体ラ
をのり
て分で
育自ガ
子ごヨ

日時 9月13日(火)
午前 10:00～11:00

場所 文化センター和室

講師 小池こず枝さん
(ヨガインストラクター)

対象 子育て中の方

申込み方法 電話(71-1560)または、
子育て支援センターへ申込書を提出

その他 参加無料
定員20名

※ファミリーサロ-ターによる託児を実施します！
お子さんを連れてお気軽にご参加ください☆

お問い合わせ
箕輪町役場子育て支援センター いろはぽけっと
Tel 0265-71-1560

(セルフケア講座申込書)

氏名 _____ 託児 有・無

連絡先 _____ 子ども氏名 _____

