



# 親とこどもの笑顔のために

## パパ・ママのこころとからだをリフレッシュ

子育て世代のかたのこころとからだのケアについて、講座を聴きながら  
バランスボールを使って身体を動かしてリフレッシュします。  
こどもの体力作りの運動も行います。

講師

田中 祐子 氏



- ・ 一般社団法人体力メンテナンス協会 理事
- ・ 産後指導士
- ・ バランスボールインストラクター

自分のからだところを丸ごと大切に  
大好きに感じられるように…。



と き

令和5年11月11日(土)

午前10時～正午まで(午前9時40分開場)

と ころ

澁川福祉センター3階 運動室

費 用

無料

申 込

10月2日(月)から二次元コード →  
または電話、子育て相談課窓口まで  
※先着順

申込フォーム



定 員

50組(市内在住・在勤・在学のかた優先)

対 象

生後3か月から3歳までのこども及びその保護者

問い合わせ

保健福祉センター3階 子育て相談課  
TEL 0561-53-6101

パパ・ママでの  
参加大歓迎

