

★第8回 育児講座 『ママのエクササイズ』★  
～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・ベビーヨガ（赤ちゃん体操）・ママエクササイズ  
さちのみ認定子ども園 保育教諭：片岡 香織

《 日 に ち 》 **令和元年12月18日(水)**

《 時 間 》 **10時～11時**

※準備がありますので**10分前**にはお越してください。

《 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 》 **10組程度**

《 対 象 児 》 **未就学児の保護者**

《 持 ち 物 》 飲み物・お子様のお荷物（託児希望者のみ）

**託児依頼書(希望者のみ)**

《 そ の 他 》 ・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。

・動きやすい服装でご参加ください！

《 予 約 開 始 日 》 **令和元年11月1日(金)～**

**予約時間 平日10時～16時**

**来園または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