

子育てリフレッシュ講座

子育て中もできる！

抱っこ おんぶに負けないからだ♪ のびのびストレッチ

自分の体も大切にする時間
はじめてみましょう♪



毎日の抱っこや育児の負担、
ちょっと楽にしてみませんか？



12月16日(火)

10:00~11:00

えんぱーく 3階多目的ホール



講師 永井 肇(ながい はじめ)さん
健康運動指導士・整体師

0～3歳（年少に上がる前まで）のお子さんを子育て中の保護者
定員 **18組**（抽選）

抽選結果は**12月2日(火)**までにメールで連絡いたします。

参加の可否については必ずメールをご確認ください。

申込方法 右のコードまたは子育て支援センターのホームページから
電子申請にてお申込みください。

申込期間 **11月14日(金)～11月28日(金)**

持ち物 水分、動きやすい服装でお越しください



講座当日、生後3カ月のお子さんから託児(無料)ができます。【要予約】

持ち物 水分（水、お茶など）、オムツ、オムツ替え用のバスタオル、
着替え、ビニール袋（汚れた物、オムツを入れる）

※全ての物に記名をして、バックなどにまとめてください。

【お問い合わせ先】

子育て支援センター(えんぱーく) 電話0263-53-3382(休館日：毎週水曜日)

北部子育て支援センター(えんてらす)電話0263-54-7701(休館日：毎週日曜日)