



# ママの リフレッシュストレッチ

普段、育児に家事に忙しいママ…休む暇もない…ですよね。

1月の子育て講座は託児あり♥のママのリフレッシュストレッチです！  
お子様とひととき離れてリフレッシュしましょう☆

**日時** 1月23日(月)

**10:30~11:15**(託児は10:15~)

**場所** 亀戸児童館2階集会室(託児は1階育成室)

**対象・定員** 乳幼児のママ**20名**・託児お子様**20名**(先着順)

**講師** 鈴木加代子先生(産後姿勢アドバイザー)

**申込** 1月11日(水)9:00~当日講座まで  
お電話または児童館受付でお申込みください。

**持ち物** フェイスタオル・飲み物・お子様の飲み物  
動きやすい服でお越しください  
(お子様の荷物には記名をお願いします)

◎新型コロナウイルス感染症対策のため、保護者のマスク着用、検温、消毒のご協力をお願いいたします。

◎今後の情勢により、中止となる場合があります。その際は、ホームページや館内掲示でお知らせします。

◎当日午前 9:00 の段階で、強風豪雨、悪天候の警報が出た場合は、中止とさせていただきます。