

# 子育て疲れの セルフケア講座

12月の講座は子育てを毎日頑張っている保護者の方向けに  
「自宅でできる簡単セルフケア講座」です！

肩こり、腰痛、子育て中の日々の疲れ、悩みである身体の痛み・・・  
整体院の先生に直接教えてもらいませんか。

日時

**12月22日(金) 10:30~11:15**

場所

亀戸児童館 集会室 **定員 15組程度**(先着順)

講師

ゆうわ整体院 院長 木村先生

申込

12月15日(金)10:00~講座当日まで  
お電話または児童館受付でお申込みください。

対象

乳幼児保護者※お子様は別室で職員がお預かりします。

持ち物

飲み物※動きやすい服装でお越しください。スカートは×。

お子様の荷物にはすべて記名をお願いします。

◎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。

中止の際は、館内掲示・X(旧 Twitter)にてお知らせします。 X アカウント→@kotojido\_kame