

みんなで遊ぼう

毎月**第4金曜日** 10:30~11:30 開催

会場：都田小学校コミュニティハウス研修室

令和4年3月25日（金）10:30~

アロマリラクゼーション

アロマの香りでリラックスしながら凝り固まった体をほぐしましょう！

日頃の肩こりやむくみ、便秘などに効果が期待できる、ゆったりとしたストレッチです。運動が苦手な方も無理なく参加可能です。

スポーツタオル、飲み物、スリッパをご持参ください。

親子10組（申込み先着順）

講師：森アンリ

全米ヨガアライアンス 200 講師

参加費：300円

☆子育て支援者さん来館日☆

毎週水曜日（祝日除く）

10:00~11:40 10組

3月 2・9・16・23・30日

4月 6・13・20・27日

子育て支援者さんは『楽しく子育てするためお手伝い』をしている方です。育児相談などお気軽にご利用ください。

持ち物：おむつ替え用タオル

お知らせ♪

次回みんなで遊ぼうは

「リズムベビーマッサージ&リトミック」
です。

4月22日（金）10:30~

オイルは使用せず、服の上から楽しい歌に合わせてリズムカルにマッサージします。

スカーフやマラカスを使ってわらべうたとリトミックも楽しみましょう。

お問い合わせ・お申込み：都田小学校コミュニティハウス

都筑区池辺町 2831 TEL：045-941-9522

火曜日・木曜日 休館日

