

# パパママセルフケア

5月15日(金)

10:00~11:30

会場: 公民館 大会議室(4階)

参加料 無料

定員 10名

講師 はりきゅうSHIN 河嶋 聡美 氏

対象 乳幼児~小学生の子どもを持つ保護者

託児 未就学児のみ ※定員10名

持ち物 飲み物、フェイスタオル

内容 肩こりや腰痛でお悩みの方、ママさんには産後の骨盤周りの引き締め、自分でできるストレッチや簡単なトレーニングを指導します。

おしゃべりしながら  
リフレッシュしませんか?



ご夫婦での参加でも、パパ  
またはママだけの参加  
でも大歓迎です!

## 【お問合せ先】

教育委員会社会教育課  
子育て支援センター

Tel74-8379  
Tel74-5683

お申し込みはこちらから→  
申込期限:5月13日(水)まで



## 参加する皆様へ

1. マスクは個人の判断としますが、事業内容によっては着用をお願いすることがあります。
2. 発熱等の症状がみられる場合は参加をご遠慮ください。
3. 会場内は定期的に換気します。体温調節が可能な服装でお越しください。
4. 感染症の発生状況によっては、事業を延期または中止する場合があります。
5. 事業の様子を写真撮影し、広報物に使わせていただくことがありますのでご了承ください。