

2024年度 フレンドリープラザ文花児童館 リフレッシュプログラム

～冷え性を乗り越えようポカポカストレッチ～

温活リフレッシュ

日時

11月11日(月)

10:30～11:30



★温活とは基礎体温を上げ、体の不調などを改善することです。本格的な冬を迎えてしまう前にからだを動かして冷え性対策をしていきましょう!

**託児
あります**

- 場所 : 文花児童館 体育室
参加対象 : 乳幼児の保護者
定員 : 先着順 大人10名 託児8名
申込 : 10月28日(月) 10:30～当日まで

主催:フレンドリープラザ文花児童館(受託運営:社会福祉法人 雲柱社)

住所:墨田区文花1-32-11 ☎:03-3619-5753

開館時間 平日9:00-20:00 (土日祝:9:00-19:00)

イベント詳細
裏面に
あります

リフレッシュプログラム「温活リフレッシュ」イベント詳細

活動内容

体を温めるマッサージや体をほぐすストレッチなどを行い、体の冷えの改善を行います。その他にも冷え症に効果的な入浴法、ドライヤーを使ったお灸の仕方などなど改善を目的とした豆知識などもお伝えします。

【受付日時】10月28日（月）10：30～当日まで

【申込方法】文花児童館受付または電話にてお申し込みください。

【参加対象】乳幼児の保護者

【申込定員】先着10名(8名まで託児可能) ※定員を超えた場合キャンセル待ちになります。

【参加費用】無料

※2024年度の緊急連絡登録票を出されていない方は、イベント当日にご記入いただき提出をお願いします。

※お子様同伴の方は、申込みの際に職員にお伝えください。

イベント当日について

○定員に空きがあった場合は当日参加も可能です。

○乳幼児期のお子様の同伴も可能です。1階学童室内に乳幼児向けの遊具スペースを作っております。

お子様のお気に入りの遊具がある場合は持参していただいても大丈夫です。持参いただく場合は必ず名前の記入をお願いいたします。

○当日は動きやすい服装でお越しください。会場内の空調は行っていますが、体温調節しやすい服もお持ちください。

その他

○申込みはご本人のみの予約となります。お友達分の予約はできません。

○欠席・キャンセルされる場合は必ず児童館までご連絡をお願いします。

○活動記録の為、写真を撮らせて頂くことがあります。何かありましたら事前にお知らせください。

文花児童館 03-3619-5753 担当：山下、鈴木、久保

担当職員紹介

今回リフレッシュ企画を担当する山下佑太です。

温活アドバイザーの資格を活かして、本格的な寒さを迎える冬に備えた冷え性の対策を行っていきたいと思います。

よろしくお願いします！

