

第2回

託児もありますよ!



# セルフエクスサイズ

【テーマ:肩こり・膝痛・腰痛予防+α】

肩こりひどくて  
頭痛もする...



肩こり改善  
ストレッチ

膝が痛くて、  
毎日しんどい...



膝痛予防  
ストレッチ

2024  
12/19 (木)

時間

10:30-11:30

申込

12月2日(月) 10:30~

定員

14名(託児8名まで)

## イベントのポイント

- 部位別のストレッチを行います。  
ケアについて質疑応答の時間もとります。
- 託児があるので、集中できる♪
- たくさんカラダを動かすことで  
心身ともにリフレッシュ!



イベント詳細は裏面にて



# リフレッシュプログラム「第2回セルフエクササイズ」詳細

## 【活動内容】

家において、お子様を見ながら一人でも出来るストレッチを行います。

その中でも特に今回は「**肩こり・膝痛・腰痛**」の予防に重点をおきます。

★子育てしながら運動するコツなど、質疑応答も行えたらと考えています。

## 【申込詳細】

○受付日時⇒12月2日(月) 10:30~

○申込方法⇒文花児童館受付または電話にて受付いたします。

○参加対象⇒子育て世代の保護者

○申込定員⇒先着大人14名(託児は先着8名まで)

※定員を超えたらキャンセル待ちになります。

○参加費用⇒無料

※乳幼児保護者の方については2024年度の乳幼児緊急連絡登録票を出されていない方は、イベント当日ご記入頂き提出をお願いします。

※お子様と同伴し託児(未就学児のみ)を希望される方は、申込みの際にスタッフにお伝えください。



## 【イベント当日について】

○持ち物⇒動きやすい服装・室内用運動靴(履いて来て頂いてもOK)・水分(スポドリ1L以上推奨)汗拭きタオル。普段お使い頂いているサポーターなどありましたらお持ちください。

1歳未満のお子様は、お昼寝用のタオル等、普段使用しているものがある方はお持ち頂いても大丈夫です。

○託児は1階の学童室で行います。託児は**10時20分**より受付いたします。**10時30分**からイベントを開始しますので、お時間までに2階の会場(体育室)にお越しください。

お子様のお気に入りの遊具・寝具がある場合は持参して頂くことは可能ですが、必ずお名前を記入してお持ちください。

## 【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：鈴木

## 担当する職員からのメッセージ



★トレーニングジム歴 8年目★ ※アマチュアです。←重要

健康で、毎日楽しく、ケガや病気をなるべくせずに過ごしたくないですか？私は子育てしながらフルタイムで仕事をしています。とっても疲れます！(汗)しかし、辛くはないです。それには日々の生活習慣(運動・食事・睡眠)を整えることが大事です。しかし、「運動はどうにも難しい！」と、思っている方は決して少なくないはず…。そこで、文花児童館セルフエクササイズの出番です！

担当：鈴木

「参加してリフレッシュしませんか？損はさせませんよ♪」