

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ぽかぽか温活ストレッチ～

温活リフレッシュ 第2弾

★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。まだまだ続く冷えをからだを動かして対策をしていきましょう!

2025年

日時

2月12日(水)

10:30~11:30



裏面に
詳細あります

**託児
あります!**

場所 : 文花児童館
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 : 1月27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）

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など冷え性改善を目的とした豆知識などもお伝えします。

【受付日時】1月27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

【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。

○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。必ずお名前を記入してお持ちください。

○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

担当職員紹介

前回に引き続き温活リフレッシュ企画を担当する山下佑太です。

冷えからくる体の不調お悩みではありませんか？温活ストレッチをして体を温めていきましょう。

よろしくお願いします！

