

# 7月 ままりフレ 「ヨガ」

お母さんのためのリフレッシュ企画です！少しの時間ですが、お子さんと離れて育児等の疲れやストレスを解消しませんか？今回は、「**ヨガ**」を行います♪  
体を動かしながら、楽しい時間を過ごしましょう！



日時 **7月8日(月)**  
**10:00~11:30**

定員 **15**名 (お母さんのみの人数)

対象 **りすクラス8名、**  
**うさぎ・くまクラス7名**

**6月24日(月) インターネット予約開始**

#### 持ち物等について

飲み物・おむつ・着替え・その他お出かけグッズ

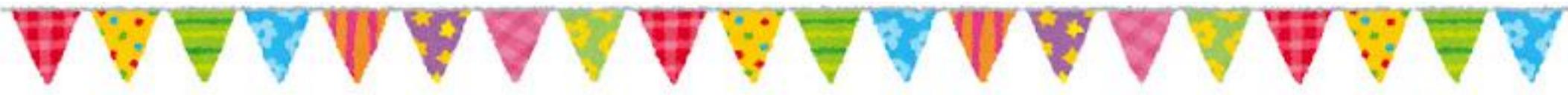
※おやつ・食事は不可。

※持ち物には名前をご記入ください。

#### ママの持ち物について

飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装・履き物でお越しください。



# ままりフレ

## ～参加時のおねがい～

- お子さんを預ける場合はおむつ交換をしてから預けてください。
- 当日はお子さんの体調を確認してからお預けください。（体調不良の場合は託児はできません。）
- 預ける際はお子さんに必ず「行ってきます」引き渡しの際には「ただいま」のハグをしてください。
- お子さんに水分・替えのおむつ・ゴミ袋を持たせてください。※おやつ・食事は不可  
また、普段使い慣れているお気に入りのタオルやおもちゃ等があれば、お持ちください。
- 0歳児のお子さんは使い慣れたバスタオルをお持ちください。
- 持ち物（靴も含む）には全てわかりやすいように名前を記入してください。
- 託児中におむつ替えを行う事もあります。荷物に必ず入れてください。

フレンドリープラザ 外手児童館 03(3621)4531

