

フレンドリープラザ外手児童館



ままりつれ

「ボクササイズ」



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、「ボクササイズ」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 **11月21日(金)**
10:00～11:00

定員 **10**名（お母さんのみの人数）

対象 **未就学児**（全クラス母子）

すみチル申込み期間

11月14日(金)9:00～11月20日(木)17:00

※当日受付は行っていませんので
必ず期間内での申込みをお願いします。

持ち物



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。

持ち物



- ・運動ができるウェア（パンツはレギンスだと◎）
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい履物（サンダル不可）

※しっかり汗をかいて動くため、水分とお食事を十分にとってご参加ください。

※腰痛など体調にご不安がある場合は、無理せずできる範囲で行ってください。



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

