

フレンドリープラザ外手児童館

ままりフレ 「リフレッシュダンス」

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、「リフレッシュダンス」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！講師の相場美佳先生をお招きし、ストレッチをしたり簡単なステップからおこないますので、未経験の方でも安心してご参加いただけます☆

日時 7月10日(金)

10:00~11:30

定員 10名 (お母さんのみの人数) 先着順

対象 未就学児のお母さん

すみチル申込み期間 6月26日(金)9:00~7月9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。

講師紹介 相場美佳先生

墨田区の児童館などで長年にわたり「すきっぷきっぷ」などの幼児ダンスレッスンやヒップホップダンス部の指導を担当。バックステージ所属のインストラクターとして、ファミリー向けの大型ダンスイベントにも参加実績がある。

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



- ・飲み物
- ・運動ができる服装
- ・汗拭きタオル ※ストレッチでも使用するためフェイスタオルのような少し長めのもの
- ・動きやすい靴 (サンダル不可)

※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。）
- 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。
- 母子分離を目的とした活動でもあります。
預ける際にはお子さんに必ず「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♪

フレンドリープラザ 外手児童館 03(3621)4531

