

フレンドリープラザ外手児童館

ままりっレ「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、子ども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、講師の渡沼先生をお招きし「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 **10月9日(金)**

10:00～11:00

定員 **10**名（お母さんのみの人数）

対象 **未就学児のお母さん**
すみチル申込み期間

9月25日(金)9:00～10月8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



・運動ができる服装（パンツスタイル）

・汗拭きタオル

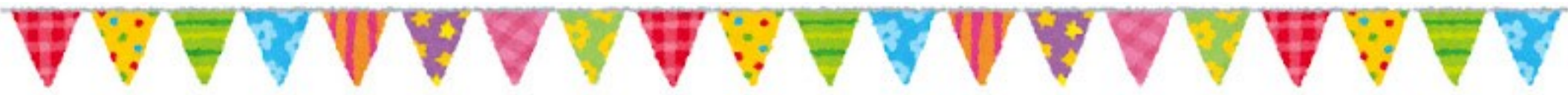
・飲み物

・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。

講師紹介 渡沼 紗智子

フィットネスインストラクター。スポーツプログラマー・健康運動実践指導者・健康運動指導士 資格保持者。社会人生の中で運動不足やストレスを感じる中、何気なく目に留まったキックボクシングジムに体験入学。そこから格闘技の技術や身体を動かす楽しさに目覚め、アマチュアの大会に数回出場し、その後プロとなる。引退後フリーのフィットネスインストラクター活動を開始。現在フィットネスクラブやキックボクシングジムで指導中。主なプログラムはキックボクササイズや筋トレ。（キックボクシング歴4年・フィットネスインストラクター歴22年）



ままりフレ

～参加時のおねがい～

- 子どもを預ける場合はおむつ交換をしてから預けてください。
- 当日は子ども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。）
- 託児室にいる職員に水分・替えのおむつ・ゴミ袋を渡してください。※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歳児の子ども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）全てにわかりやすいよう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。
預ける際は子どもに必ず「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

