



令和8年度 吉川市子育て支援センター ひまわりの丘

子育てリフレッシュ講座

毎日の育児、お疲れ様です！！たまには子どもから離れて、自分の好きなことをしたいな～って思うことはありませんか？毎回好評をいただいている、保護者のための「子育てリフレッシュ講座」を今年度も開催します。もちろん託児付きです！講師の先生やみんなと一緒に“自分”の時間を過ごしてみませんか？

内 容	ストレッチ、リフレッシュダンスなど
場 所	おあしす 多目的ホール (託児) おあしす フィットネスルーム
日 程	①11月10日(火)午前10時～11時30分 ②11月17日(火)午前10時～11時30分
講 師	健康運動指導士 佐藤恭子先生
対 象	乳幼児を持つ保護者
定 員	各日10組程度



※申し込み受付は10/1(木)からとなります。

- * 参加費 無料(参加はどちらか1回となります)
- * 託児は、各回10名程度になります。参加者のお子さんが複数の場合には、参加定員数が減ることがありますのでご了承ください。**※託児の申込みは11/2(月)までをお願いします**
- * 参加の方は、先にお子さんを預け、講座開始5分前まで多目的ホールにお集まりください。
- * お持ち物…保護者：室内履き、外靴入れ、スポーツタオル、お飲み物
お子さん：オムツ、お尻ふき、着替え、お飲み物(ミルク含む)

お申し込み・お問い合わせ

吉川市子育て支援センター ひまわりの丘(おあしす2階子ども室)

電話 048-984-6377(土・日・祝日を除く)

