田上公民館主催　子どもの居場所づくり事業

おやこでたのしむ

親子でスキンシップを楽しみながら、いつも頑張っているお母さんのココロとカラダをほぐし、ほっこりリラックスタイムを一緒に過ごしましょう。素敵なお土産付き♡

# 親子ヨガ＆おはなし会

## 1/30(火)9時45分～受付　10時00分～12時00分

場　所　田上公民館（田上市民センター内）２階 和室
内　容　第１部 10:00～親子ヨガレッスン　　第２部 11:00～絵本の読み聞かせ
対　象　未就学児とその保護者
定　員　５家族 10 名まで（小さなお子様を複数名連れてこられる場合は、事前にお知らせください）
参加費　１家族 100 円
持ち物　バスタオルまたはヨガマット（貸出可）・汗ふきタオル・着替え（必用に応じオムツなど）
・飲み物（大人と子ども用）・お子様が安心するおもちゃやタオルなどがあれば
☆動きやすい服装でお越しください
講　師　南村 つばさ氏（EQ 絵本講師Ⓡ）・吉田 紘子（公民館専門員・ヨガインストラクター）
申　込　R5.12/18（月） 10 時より申込開始　田上市民センター ☎546−0001 まで

田上公民館主催　子どもの居場所づくり事業

おやこでたのしむ

親子でスキンシップを楽しみながら、いつも頑張っているお母さんのココロとカラダをほぐし、ほっこりリラックスタイムを一緒に過ごしましょう。素敵なお土産付き♡

# 親子ヨガ＆おはなし会

## 1/30(火)9時45分～受付　10時00分～12時00分

場　所　田上公民館（田上市民センター内）２階 和室

内　容　第１部 10:00～親子ヨガレッスン　　第２部 11:00～絵本の読み聞かせ

対　象　未就学児とその保護者

定　員　５家族 10 名まで（小さなお子様を複数名連れてこられる場合は、事前にお知らせください）

参加費　１家族 100 円

持ち物　バスタオルまたはヨガマット（貸出可）・汗ふきタオル・着替え（必用に応じオムツなど）
・飲み物（大人と子ども用）・お子様が安心するおもちゃやタオルなどがあれば
☆動きやすい服装でお越しください

講　師　南村 つばさ氏（EQ 絵本講師Ⓡ）・吉田 紘子（公民館専門員・ヨガインストラクター）

申　込　R5.12/18（月） 10 時より申込開始　田上市民センター ☎546−0001 まで