



「すくすく」OB会のご案内

風薫るさわやかな季節になりましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。
今年度の「すくすく」OB会の予定をお知らせします。みなさん是非お越しください。

*6月15日(金)親子ふれあいヨガ

場 所：子育て支援センターすきっぷ
(豊能町吉川201)

時 間：午前10時～11時30分

講 師：「ヨガ・インストラクター」
宮田由希子さん



「親子ふれあいヨガ」

授乳におむつ替え、抱っこなど、お母さんは毎日大忙し。ふと気がつけば、肩こりや腰痛に悩まされていることはありませんか？お子さんと一緒にふれあいながらリフレッシュしましょう。

*8月3日(金)親子ふれあいヨガ

場 所：希望ヶ丘集会所
(豊能町希望ヶ丘2-38-2)

時 間：午前10時～11時30分

講 師：「ヨガ・インストラクター」
宮田由希子さん



*10月25日(木)親子エアロビクス

場 所：保健福祉センター
(豊能町東ときわ台1-2-6)

時 間：午前10時～11時30分

講 師：「エアロビクス・インストラクター」
宮田由希子さん



「親子エアロビクス」

お母さんとお子さんが一緒に一体感を味わいながら、リズムに合わせて体を動かすことで、血行が良くなり気分もスッキリします。運動不足やストレス解消、ダイエットにも効果的です。

*12月5日(水)親子エアロビクス

場 所：希望ヶ丘集会所
(豊能町希望ヶ丘2-38-2)

時 間：午前10時～11時30分

講 師：「エアロビクス・インストラクター」
宮田由希子さん



※ 参加を希望される方は、前日までにすきっぷまでお申込みください。



【問い合わせ】 豊能町地域子育て支援センターすきっぷ
TEL/FAX：072-738-0255

主催：豊能町教育委員会