

まっもと お山ですくすく 子育てサロン



山間地域の子育て
ってどう？

季節ごとのお散歩&
お話し会で
リフレッシュ

お子さまと一緒に
リラックスタイム

第1回

4月15日(月)
10時～12時

0歳から5歳くらいまでのお子さまを子育て中の方のプチ交流会

今回は、産後のカラダづくりに有効であると言われている”ピラティス”をします！

親子で安心して参加できるよう、子守りサポーターがついています！

地区担当保健師による、育児・健康・お悩み相談・お子さまの身体測定もできますよ！

日時 : 令和6年4月15日(水) 10:00～12:00

会場 : ふれあいパーク乗鞍 多目的ホール・畳室

対象 : 0歳から5歳くらいまでのお子様と保護者

講師 : 筒木 康予氏(乗鞍高原在住)

参加費 : 無料

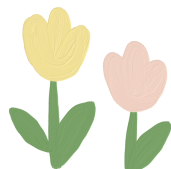
募集数 : 親子10組

持ち物 : ヨガマット(なければ大きいタオル)、飲料等各自必要なもの

※ 動きやすい服装でお越しください(スカートは不可)

※ 妊娠中(特に妊娠初期など)または産後週数等により、ピラティスに参加できない場合があります。

※ サロン終了後、13:30まで会場を無料開放しています。



申込 : 乗鞍すもも荘公式LINE

メッセージより(〆切:4月10日)

<https://lin.ee/BigE6A1>

主催 : 乗鞍すもも荘・松本市安曇公民館

