

# 体ほぐしてリフレッシュ

毎日の育児お疲れ様です。お子さんを抱っこしていると、肩がこったり、腰が痛くなったりしませんか？  
そんな時に、家庭でできる簡単なストレッチをご紹介します  
お子さんと一緒に動いて遊ぶプログラムもあります。  
みんなで一緒に体を動かして、リフレッシュしましょう！



講師

パントマイミスト

山本 さくら さん

各地でパントマイムの講演や、ストレッチ教  
自治体の講座の講師として活躍されています

- 日 時 5 月 29日(月)  
① 10:00～11:30 \*①、②のどちらかを  
② 13:00～14:30 お選びください。
- 場 所 関町北地区区民館 会議室3  
(関町北 4-12-21)
- 対 象 6ヶ月～18歳までの子どもの保護者 各回12名まで  
\*お子さんとご一緒でも、お母さんだけでも参加できます
- 申込期間 5月8日(月)～5月22日(月)
- 申込方法 電話・窓口での申し込み(先着順)  
03-5927-5911  
(月～土 9時～17時 日・祝は休みです)
- 費 用 無料

\* 当日は動きやすい服装でお越しください



練馬区立関子ども家庭支援センター

❖住所：練馬区関町北1-21-15 ❖電話：03-5927-5911