

ヨガ&ストレッチ

～心も体もしなやかに～

託児付



日
時

10月14日(水)
午前9時30分～11時30分

会
場

蕨市福祉・児童センター
3階集会室

出産などのライフイベントで、どうしても
気持ちや時間の余裕がなくなってしまう、
運動不足が気になるママ達へ…

児童センターで
リフレッシュしませんか？

※託児について

生後3か月から未就学児のお子さんを
受講中保育します。

託児を希望する方は、お出かけする時の
用意をお願いします。

飲み物、(お持ちの方は、名前が書いてある)
オムツ・ブランケット・おんぶ紐 等

※記録・広報等に使用の為、撮影することが
ございます。あらかじめご了承ください。

【内 容】ヨガ&ストレッチ

【対 象】子育て中のママ 【参加費】 無料

【講 師】ヨガインストラクター 吉田 セツノ先生

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

【定 員】15人(先着)

【申込み】9月1日(火)から申込み受付 ※電話申込み不可

※申込み制になります。市外在住は9月8日(火)から申込み受付可。

申し込み

申込日 令和8年 月 日 No. _____

フリガナ		
氏名		
フリガナ		
託児する 子のお名前	男・女 生年月日 令和 年 月 日 (歳 ヶ月)	託児を希望する はい・いいえ
住 所	蕨市 錦町 ・ 北町 ・ 中央 ・ 南町 ・ 塚越 ・ 他市 ()	
電 話		