

令和6年5月

保護者様

かきつばたこども園

ママのための
健康ビュッフェ

美姿勢エクササイズ

初めての人でも無理なくできるゆったりと空いた時間にできるちょいトレを行います。
日頃の疲れをリフレッシュしてみませんか？
お気軽にご参加ください☆

日時： 令和6年6月21日(金) 受付 9:45～
スタート 10:00

会場： かきつばたこども園 ゆうぎ室

内容： ストレッチと簡単なトレーニング
※軽い運動のできる服装でご参加ください。
※お子さまはゆうぎ室の一角で保育士と遊びます。



参加費： 無料

もちもの： ヨガマットまたはバスタオル(床に敷きます)
飲み物・着替え(必要に応じて)



締切日： 6月19日(水) 先着15名とさせていただきます。

申込方法： かきつばたこども園 TEL967-4188 までお電話ください。
又は公式LINEのお問い合わせフォームからお申込みください。

講師： 健康運動指導士 杉山静香先生

