

令和4年6月

未就園児保護者様

かきつばたこども園

ママのための  
健康ビュッフェ

## ストレッチ&美筋エクササイズ

初めての人でも無理なくできるゆったりとしたストレッチと簡単なエクササイズを行います。日頃の疲れをリフレッシュしてみませんか？

保健士さんによる骨健康測定も行います。お気軽にご参加ください☆

日 時 : 令和4年6月17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エクササイズ・骨健康測定(手首で測ります)

※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15日(水) 先着15名とさせていただきます。

申込方法 : 下記の参加申込書を園に提出してください。

お電話での申し込みもできます。 TEL967-4188

講 師 : 健康運動指導士 杉山静香先生

## ストレッチ&美筋エクササイズ 参加申込書

定員に達しだい締め切らせていただきます。

締切 6月15日(水)

フリガナ

お子さまの名前

( 歳 ヶ月 男 ・ 女 )

保護者名

連絡先電話番号