



はなみずき子育て支援センター

子育て講座



ママとパパのための

# リフレッシュ体操

お子さん連れ  
大歓迎！

～楽しくカラダを動かして、日頃の疲れを吹き飛ばそう！～

心も体もリフレッシュする  
時間を一緒に過ごしませんか？  
楽しく身体を動かす体操や  
ストレッチで、体をほぐしてスッキリ！  
リフレッシュしに来てくださいね♪



日時 10月7日(水) 9:30～10:30 (受付9:20～)

場所 はなみずきこども園 3階ホール

講師 MACHIKO先生(健康運動指導士)

定員 10組(予約制) お座りができるお子さんから  
一緒に参加できます♪

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、  
汗拭きタオル、水分補給できるもの

申込方法 Free予約にて 9月25日(金) 9:00～受付スタート！  
直接ホールにお越しください。

参加費

無料



はなみずき子育て支援センター

## 秋祭り

親子で楽しめるミニ秋祭りを開催します♪  
みんなで楽しいひとときを過ごしましょう！

**予約不要！**

各ブースをまわってスタンプをあつめよう！  
スタンプをあつめると  
アンパンマンの指人形をプレゼント！



1 ボーリング



ねらってころがそう！

2

おばけをねらえ！  
ベタベタボール



おばけにむかって  
ボールをなげよう！

3

あきの  
たからつり



なにがつれるかな？  
秋の宝物をつろう！

4

ハロウィン  
フォトスポット



かわいい仮装で  
写真をとろう！

日時 10月21日(水) 9:00～11:30

場所 はなみずき子育て支援センター

出入り自由