



お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ



「どんなふうに子どもと遊んだらいいのかな?」と思っているお父さん! お子さんと元気いっぱいたくさん遊びを楽しみましょう。お母さんは、お子さんと離れてヨガで思い切りリフレッシュしましょう! ご参加をお待ちしています!

- 参加対象 1歳から2歳11か月までのお子さんとお父さんとお母さん
- 内 容 お父さん&お子さん 「運動あそび」 講師: 大ちゃん 先生
お母さん 「子育てママのリカバリーヨガ」 講師: 長谷川幸代 先生
- 日 程 令和元年6月1日(土)
午前10時~11時(午前9時45分集合) ※時間厳守でお願いします。
- 会 場 相良B&G海洋センター(牧之原市波津572)
- 持 ち 物 お子さん 飲み物、汗拭きタオル、(遊びは裸足でおこないます。)
お父さん 飲み物、汗拭きタオル、体育館シューズ
お母さん 飲み物、フェイスタオル
- お 願 い
 - 駐車場が混み合います、駐車の際には十分に注意をしてください。
 - お父さんとお子さんが楽しい時間を過ごし、関わりを深めてもらうことを目的としていますので、お母さんの体育館(お子さんの遊ぶ部屋)の入場はご遠慮ください。
 - 受付が終了したら、お母さんは2階の会場へ移動してください。お父さんとお子さんに笑顔で「いってらっしゃい」を言ってあげてくださいね。
 - 当日欠席される場合は、080-2625-8332(子育て支援センター相良)へ連絡してください。

裏面が昨年度の様子です。
安心して参加してくださいね



問合せ
こどもセンター 担当 田中
電話: 0548-23-0083

切り取り線

お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ 申込書

氏 名	生年月日	郵便番号・住 所	
(父)	年 月 日	〒 牧之原市	
(母)	年 月 日	電話番号(日中連絡とれる方)	
(子)	年 月 日	父・母	- -

※こどもセンター(さざんか2階)へ提出してください。

お父さんと遊ぼう de お母さんはリフレッシュ

平成 30 年 6 月 2 日 (土) B & Gにて高橋直久先生と親子ふれあい遊びを楽しみました。お父さんも子どもさんも笑顔いっぱいの素敵な時間を過ごしました。お母さんもひと時ではありますが、長谷川先生の指導の下、ヨガをおこないとてもリラックスできたようです！！



大きなバルーンの中にみんなで入って、なんだかテントの中にいるみたい。初めての経験にワクワクごきげん♡
 パパと一緒にいるから平気だよ♪
 お父さんの感想より
 「楽しく2人で過ごせました。」

お父さんと子どもさんが楽しんでいる間、お母さんは、長谷川幸代先生と骨盤体操で、育児や家事で疲れた身体を癒し。心身共にリフレッシュ♪
 お母さんの感想より
 「肩がすごく楽になりました。静かにホッとしてリフレッシュできました。」

