

子育ての合間の リフレッシュタイム

～心と体と食で整える～

ほっと一息、
わたしのための時間

託児あり
1回目・3回目は
託児があります

1回目



10月23日(金) 10:00～12:00

心と体を整える癒しのヨガ

～深呼吸からはじめるわたし時間～



託児あり

2回目



10月28日(水) 10:00～12:00

親子リズムで楽しむ小さな発見

～音・遊び・工作で広がる笑顔～

親子一緒に



3回目



11月6日(金) 10:00～12:00

食べて育つからだづくり

～骨を丈夫にするやさしいごはん～



託児あり

- 🌸 場 所 中央地区公民館
- 🌸 対 象 乳幼児の子どもを持つ保護者15人
(応募者多数の場合、抽選)
- 🌸 託 児 生後6ヶ月以上の乳幼児(事前申込み)
- 🌸 受講料 無料(別途材料費1,000円)

申込み方法



電話



メール



窓口



電子申請



申込み締切

10月14日(水)まで



申込み・問合せ

大牟田市中央地区公民館

〒836-0862 大牟田市原山町13-3



TEL: 0944-53-1502



FAX: 0944-59-0614



メール: e-tyuou01@city.omuta.fukuoka.jp