

川口市子育てサポートプラザ 利用者支援事業  
令和元年度 出張子育て相談



# リンパストレッチ&おしゃべり

～心とからだのリフレッシュタイム～

ママになった日からずっと走り続けているみなさん!!ちょっと一息、自分のための時間をつくりませんか?

日頃からリンパの流れをスムーズにして老廃物を流し、心とからだの健康を意識しましょう♡



**日時** 11月1日(金) 10:30~12:00

※受付時間 10:00~

**講師** フィットネスインストラクター

寺本 和子氏

**定員** 0歳の乳児と保護者 20組

**場所** 生涯学習プラザ1階

(日本間1号、2号)



## 申し込み・問い合わせ

川口市子育てサポートプラザ(川口市社会福祉協議会)

**048-250-1221**

**10月23日(水) 10:00より電話にて受付開始!!**

参加される親子の氏名・お子さんの年齢(月齢)・電話番号・住所(丁目まで)を、上記まで電話にてお申し込みください。

※この事業は川口市から委託を受け、社会福祉法人川口市社会福祉協議会が運営しています。