

親子でふれあう

先着
10組
(10/1より
受付開始)



運

動

あ

そ

び



ママのリフレッシュタイムも一緒に～



対象 岐阜市にお住まいの0歳～2歳までの未就園の親子

日時 令和7年11月22日(土) 10～11時

場所 市橋保育所 遊戯室

講師の紹介

東・さゆみ先生

一般社団法人体力メンテナンス協会指導士養成
講師/産後指導士/体力指導士/バランスボール
インストラクター/保育士

産後、心と体の不調から体力メンテナンスと出会い、県内
に留まらず、県外の講座も多数開催。大勢のママ達に産後
ケアを伝えてみえます。

持ち物

- 水分補給できる
お茶や水
- 汗拭きタオル

※親子で動きますので、
動きやすい服装でお願い
します。
※当日体調が悪くなられた
場合は、9:30までにご連絡
ください。

【問い合わせ】

岐阜市市橋保育所 子育て支援センター
岐阜市今嶺2丁目10-16

☎ 058-275-5151

電話にて
お申込みください。
窓口での直接申込みも
承ります。

担当 森、村瀬