



おかあさんの ほっと！タイム

今回は
5か月児～1歳児を
子育て中の方対象です！

いつもがんばっているおかあさんにほっと！一息…
普段できないことをしてみませんか？

今回は「**自力整体**」です。

自力整体ナビゲーターの
吉田 久美(よしだ くみ)さんを
講師にお迎えして
教えていただきます。

日時：**令和8年3月12日(木)**

10:00～12:00

会場：**旭区民センター 集会室1**

対象者：**区内在住で5か月児～1歳児を子育て中の方**

人数：**10名程度**

保育：**有り**

(**区民センター3階和室**で保育します)

準備物：**長めのタオルかストール・動きやすい服装**

汗拭きタオル・水分

子どもさんは、水分・オムツ・着替えなど必要に応じて。

5か月児～1歳児の
一時保育あり

参加の申込は

下の申込書へご記入の上、旭区役所2階26番窓口にご持参ください。

電話やメールでの受け付けもしています。

旭区役所 子育て支援室 06-6957-9176

※切 3月5日(木) 応募者多数の場合は抽選になります。



ふりがな		
おかあさんの名前		
住所		
電話番号		
子どもの名前(よみかた)	生年月日	保育
		要 不要
		要 不要