

身体をほぐして リフレッシュ♪

～ママヨガ～

日にち：9月5日(木)

時間：13:45～15:45

※イベントは14:00開始となります。

集合場所：森のサロン(1号館2階次世代育成演習室)

※講座は別会場(スタッフがご案内します)、
託児は森サロンで行います。

対象：0～3歳親子 10組

託児：あり(※申込時に要予約 無料)

持ち物：汗ふきタオル

服装：動きやすい服装。または着替えをお持ちください。

素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。

運動不足とを感じる方、
一緒に身体を動かしてみませんか？

講師のご紹介

高瀬みゆきさん

フリーフィットネスインストラクター

18歳と1歳のお子さんのお母さん。
ヨガ、アクアビクスのクラスを中心に
今年の4月から本格的に復帰。

【お申込みについて】

受付期間 8月2日(金)～8月8日(木)

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

参加は先着順とさせていただきます。キャンセル待ちは3組です。

☆お電話での受付時間 / 9:30～16:00

☆サロン内の受付時間 / 10:00～12:00、13:00～16:00

※土・日・水PMを除く

●キャンセルされる場合

9月4日(水)16時までにご連絡をお願いします。

●欠席される場合

いつでも結構ですのでご連絡をお願いします。

●キャンセル待ちの方

参加可能な場合は9月4日(水)17時までにお電話にてご連絡致します。

★大学の研究やパンフレット、イベントに、講座中にスタッフが撮影した写真・映像を
資料として使用させていただきます。ご了承の上、ご参加ください。

★学内には一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。

森のサロン(板橋区地域子育て支援拠点事業)

【お申し込み先】東京家政大学ヒューマンライフ支援センター TEL 03-3961-5274