

第4回 家庭教育支援事業

足から体を整える冷え性改善講座

パパママセルフケア

12月12日(金)

10:00～11:30

会場：公民館 大会議室(4階)

参加料 無料

定員 10名

講師 むすびて若石リフレクソロジー認定講師 吉野 祥子氏

対象 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者

託児 未就学児のみ ※定員10名

持ち物 フェイスタオル、ハンドクリーム、飲み物(白湯)
お持ちの方は足もみ棒

内容 冷えでお悩みの方へ、冷え性対策についてお話と実践を交えながら“自分でできる冷え性改善方法”を学びます。

おしゃべりしながら
リフレッシュしましょう♪



ご夫婦での参加でも、パパ
またはママだけの参加
でも大歓迎です！

【お問合せ先】

教育委員会社会教育課
子育て支援センター

Tel 74-8379
Tel 54-2450

お申し込みはこちらから→
申込期限:12月10日(水)まで



参加する皆様へ

1. マスクは個人の判断としますが、事業内容によっては着用をお願いすることがあります。
2. 発熱等の症状がみられる場合は参加をご遠慮ください。
3. 会場内は定期的に換気します。体温調節が可能な服装でお越しください。
4. 感染症の発生状況によっては、事業を延期または中止する場合があります。
5. 事業の様子を写真撮影し、広報物に使わせていただくことがありますのでご了承ください。