

子育てママの リフレッシュDAY

日程: **10月25日(金)**

時間: 午前**10:00**～午前**11:30**まで

場所: **野沢ふれあいの家** (野沢4-19-19)

内容: **リンパ体操**

日頃、自分の身体と向き合うことって少なくありませんか?
寝てできるリンパ体操で心身の疲れを癒しましょう♪

& お茶・おしゃべり (ママには、男の台所～野沢～お手製スイーツ付き)

持ち物: **飲み物等、お子さんに必要なもの**

定員: **8家族** (お早めにお申込み下さい) **参加費: 200円** (ひと家族)

申込み: **070-3946-9789** (社会福祉協議会 下馬野沢地区事務局)

主催: **野沢地区社会福祉協議会**

【野沢ふれあいの家 地図】



東急バス「野沢銀座」徒歩5分
東急田園都市線「駒沢大学駅」
徒歩20分

子育ての大先輩に子どもをあやしてもらったり、いっぱい助けてもらえますよ♪



協力: 下馬・野沢地区子育て関係団体

(野沢児童館、ひよっこひろば、のざわテッターひろば、下馬・野沢地区子育てサロン、下馬地区社協)