

吉備国際大学たかはし子育てカレッジ
平成 29 年度 第 2 回子育て講座

ママのためのリラックスストレッチ講座

子育てや家事でなかなかゆっくり休めないママたち…。そこのあなたもお疲れではありませんか？身体と心に優しいストレッチで育児を楽しく！ママを元気に！秋は運動の季節です。少し肩の力を抜いて、リフレッシュ&リラックスしましょう♪

日 時：平成 29 年 9 月 6 日 (水) 10 時半～11 時半

場 所：吉備国際大学国際交流会館 2 階 多目的ホール

※駐車場もあります

講 師：吉備国際大学心理学部子ども発達教育学科講師

たか た やす ふみ
高 田 康 史 先生

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、室内用シューズ

申込方法：平成 29 年 8 月 30 日 (水) までに、子育てカレッジ

事務局 (高梁市こども未来課) へお申し込みください。(電話可)

その他：託児 (6 ヶ月以上～就学前まで) があります。

希望される方は、必ず申込締切までにお申し込みください。

締切後は受け付けることができません。



きりとりせん

さんかしゃしめい 参加者氏名	
住 所	〒 ー
連絡先	
託児 (必要 不要) どちらかに○してください	→必要な場合、子どもの ^{なまえ} 名前と年 (月) 齡 (/ 歳 ヶ月)