

家事・育児・仕事など毎日が多忙な お父さん・お母さん！心と体をリフレッシュしましょう！

リフレッシュヨガ講座開催

開催日：

- ① 令和元年10月23日（水）（10/21申込締切）
- ② 令和元年11月 6日（水）（10/28申込締切）
- ③ 令和元年11月20日（水）（10/28申込締切）

*時間は、17:45～18:45

場 所：こじかこども園遊戯室

講 師：井上 和明（KAZ）先生

井上 明美（ake）先生

（インターナショナルヨガセンター岡山）

*子どもたちのキッズヨガ&運動遊びの講師の先生です

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（あれば）

*園の更衣室利用できます

こじかこども園では、毎月1回育児講座を開催していますが、お仕事をされているお父さん・お母さんは参加が難しいですね。そこで今回、夕方に保護者向けリフレッシュ講座を企画しました。たくさんの方のご参加をお待ちしています。参加をご希望される方は、別紙参加申込書に記入して締切日までにお申込みください。



子どもさんはご家庭で保育をお願いしてからご参加いただくか、延長保育（500円）をご利用ください。



お父さんもお母さんもリフレッシュしませんか？

*当日は、職員も園内研修（リフレッシュ編）として交代で参加します。