

# わらべうたストレッチ



講師：久保厚子氏（全日本太極拳協会上級コーチ）

わらべうたを歌いながら、お子さんと一緒にストレッチをしましょう。

子育ての疲れやストレスが改善し、親子共々リフレッシュ！  
絵本の読み聞かせもあります。

《日時》 5/24、5/31（水）

\* 2週の連続講座です \*

10:30~11:30 多目的室にて

《対象》 1歳半~3歳児と、その保護者

\* 2回とも参加できる方 \*

定員15組（申込み制）

《申込》 方南図書館カウンターか、電話でお申し込みください。（参加無料）



\* 5/15（月）より受付開始です \*

◎動きやすい服装でお越しください◎