

# こどもとしょかん

冬を元気に過ごそう！

脳育ベビーヨガレッチとは  
…ベビーマッサージ・ヨガ・  
ストレッチの総称です

## 親子でベビーヨガレッチ



脳育ベビーヨガレッチ講師・杉本 瑠美先生をお迎えして、  
お子さまのための着衣でのマッサージ、大人の方のためのヨガ  
ポーズやストレッチを通して、親子でリフレッシュしましょう♪



**日時 令和2年11月26日(木)**

**午前10時30分から**

**場所 滑川市民交流プラザ3階 研修室2**

(滑川市吾妻町 426)

**対象 未就園児とその保護者 15組程度**

**無料ですが予約が必要です**

(11/6より申し込み開始します) (市内在住優先)

**申込先 滑川市立子ども図書館**

**TEL 475-8180 (窓口か電話で申し込みください)**

**持ち物 バスタオル・手に持つおもちゃ**

### おねがい

- 動きやすい服装で、水分補給できるものを持参してお越してください。
- 感染予防対策として、保護者の方はマスクの着用、手指の消毒をお願いします。
- お子さんの前日の予防接種は控えてください。当日お子さん、保護者の体調がすぐれない場合は、無理をせず参加を控えてください。