

リフレッシュ・ママクラス®

ママの元気は子どもの元気♪

育児に家事にお仕事に・・・と日々の心身への負担を感じていませんか？
毎日頑張るママの皆さんで“こころ”のリフレッシュをしませんか？
心のエクササイズを体験しながら、生き生きと積極的に変わる自分を発見しましょう！

日時

令和6年 ① 10月 9日 水 13:30～15:00
② 10月 23日 水

※2日間とも参加できる方(原則)

場所

行方市保健センター(行方市山田3282-10)

内容

グループに分かれて活動

無料

対象

0歳～6歳児のお子さんがあるママ



定員

8名

★お子さんは別室にて託児サービスでお預かりします

締切

令和6年9月27日(金)

申込み・問い合わせ先