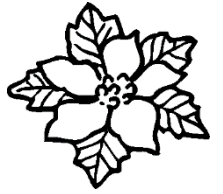




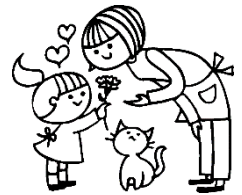
どれみの

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： ①令和5年 10月 11日(水)午前 10時 00分～11時 30分
②令和5年 10月 25日(水)午前 10時 00分～11時 30分

※2日間ともに参加できる方(原則)

場所： 行方市保健センター

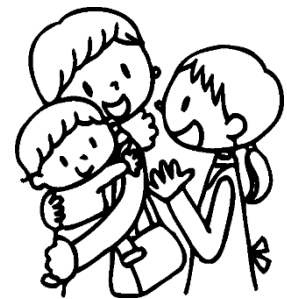
内容： グループに分かれて活動します。

費用： 無料

対象： 行方市在住の 0～6 歳児の母親

定員： 8名

締切： 令和 5年 9月 29日(金)



※お子さんは別室にて託児サービスでお預かりします。

申し込み・問い合わせ先

行方市子育て世代包括支援センター「どれみ」

TEL:080-2211-4411