

★新型コロナウイルスの感染拡大の影響によりサロンの開催を中止する場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

# 子育てサロン

2020年

# 10月

## In 神田公園区民館

初めてご参加の方、  
10月生まれの  
お子様には  
プレゼントもあり♪

心と身体をリラックス  
させませんか？



★動きやすい恰好、  
バスタオルを持参ください。  
(お持ちの方は五本指ソックスも)

## ママのリラックス

# ちよい☆ヨガ体験

## 10月21日 水 14時～15時30分 (入退室自由)

会場：神田公園区民館3階和室 (神田司町2-2)

参加費：無料

対象：千代田区にお住まいの0歳～3歳くらいのお子さんとお母さん、お父さん

定員：5組

※お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にご参加いただけます。  
お申込みの際にお伝えください。

### ★主なタイムスケジュール

- 14時～ 絵本の読み聞かせ
- 14時30分～ リラックスヨガ体験☆
- 15時～ フリータイム (参加者同士での交流)

※参加者の方は当日フタ付きの飲み物をご持参ください。  
おもちゃや絵本の貸出しは中止とさせていただきます。

※ボランティアの都合により一部プログラムが変更になる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

- 会場内でおむつ替えできます！
- 授乳スペースあります！
- ベビーカーで来場いただけます！
- 畳のお部屋なのでゆったり！
- 初めての方、パパも大歓迎！



【お問合せ・申込み先】

TEL 3265-1901 / FAX 3265-1902 [chiiki@chiyoda-cosw.jp](mailto:chiiki@chiyoda-cosw.jp)