



# リラクセーション



アロマの香りの中、ゆっくりとした呼吸をして  
心身ともにリラックスしましょう。

講師の方がお家でもできる方法を教えてくださいます。

日時：2021 年 11 月 4 日（木）

14：00～15：00

定員：4 名程度（お子さんはひろばで保育します）

講師：太田 喜乃さん

申し込み期間：10 月 21 日(木)～10 月 28 日(木)

（受付時間 10：00～16：00）

\*定員をこえる申し込みの場合、抽選とさせていただきます。

抽選結果は当選の方に電話にてご連絡させていただきます。

お問い合わせ

東陽子ども家庭支援センター 03-3699-4871

