



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
心身ともにみんなでリラックスしましょう。
講師の方がお家でもできる“自分に戻るための”方法を
教えてくださいます。

日時▶2026年3月11日（水）

14:00～15:00

定員▶8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

申込▶2月18日（水）～

*このプログラムに初めて参加される方

2月25日（水）～

*このプログラムに参加したことのある方

（電話受付・先着順 10:00～16:00）

お問い合わせ

東陽子ども家庭支援センター 03-3699-4871

