

令和8年度

お子さんとお母さんのための

ママリフレッシュ

育児や家事に追われ身体や心に不調を感じるママのために、
自分の身体に耳を傾け、お子さんだけでなく”自分を大切にできる時間”を過ごします。
体のゆがみ改善や疲れた身体をリフレッシュし育児に負けない身体をつくりませんか？
お子さんとのふれあい遊びや手遊びタイムもありますよ♪

日時

毎月第4金曜日

10:30~11:30



場所

不老町地域ケアプラザ3階 多目的ホール

対象

中区在住の生後1ヶ月健診受診後～

未就園児(おおむね3才くらいまで)とお母さん

定員

先着8組 事前申込み制

持ち物

飲み物、タオル、内履き、お子さまの外出に必要な物

※動きやすい服装でご参加ください

参加費

1組200円 ※お釣りのないようお願いします

【お申込みについて】

開催月の第1金曜日10:00～ 電話または来館にて

(例：4/24開催分は4/3(金)10:00～ 5/22開催分は5/1(金)10:00～)

不老町ケアプラザX

年間スケジュール・注意事項は裏面をご確認ください。

【申込み・問合せ先】

不老町地域ケアプラザ ☎045-662-0161



講師 水島 美紀さん（中区在住）

20歳からスポーツインストラクターとして活動し、トレーニング指導、レッスン指導を行い、18年間で約9万人の方の健康をサポートしてきました。
16歳と9歳の母でもあり、心身共に健康なママが健康に楽しく過ごせるよう、身体づくりをサポートしています。



令和8年度スケジュール

4/24	5/22	6/26	7/24
8/28	9/25	10/23	11/27
12/25	R ⁹ 1/22	R ⁹ 2/26	R ⁹ 3/26



【おねがい】

- ・おもちゃは必要に応じてご持参ください。各自で管理をお願いします。
- ・安全上、職員がお子さまを抱っこすることはできません。
- ・当日体調の優れない方は来館、参加をご遠慮ください。
- ・公共交通機関をご利用ください。
- ・情勢により内容変更や中止となる可能性がありますので予めご了承ください。