

# 2019年7月の母と子の教室 開催しました



## 大人気プログラム 藤井先生のエアロビクス

教室にやってくるだけでも、汗が出る暑い日でしたが、気持ちよい汗を流しました。

日々子育てや家事に追われて、毎日身体を動かしているけれども、「使っていない身体の部位があったんだな。」「疲れが溜まりやすい肩をこんな風に動かすと痛気持ちいい。そしてすっきりするんだな。」などと新しい発見がありました。



☆子どもたちは別室保育

## 次回のお知らせ

2019年8月26日(月) 10:00から

子どもが喜ぶアイデア料理

☆調理実習☆

定員残りわずか。

参加希望の方は、すみれ乳児院(06-6958-6066)までご連絡ください!!