**８月６日（金）本名子育てサロン・宮子育てサロン・牟礼岡子育てサロン合同**

**『親子体操・ママのメンテナンス体操』　　講師：溜　智美先生**

**場所：吉田福祉センター　　　時間：１０：００～１２：００**

**持って来るもの：飲み物・タオル・着替え**

**親子体操で一緒に体を動かして汗をかいてみませんか？**

**親子体操の後は、ママのメンテナンス体操になります。**

**腕や足のマッサージやストレッチをして凝り固まった筋肉ほぐす体操をします。**

**未就学児の兄弟で就学児がいる方もが参加下さい。**

**※子育てサロン終了後、天気が良ければ吉田川で**

**川遊びをしたいと思います。浅瀬で小さなお子さんも**

**楽しめます。おにぎりやお弁当お持ちください。**