

親子で楽しむ時間の過ごし方
～絵本とヨガ～

日時 11月22日(水)
午前11時～12時

会場 稲築保健センター(1階・多目的室)

講師 メディアのおはなし:稗田佳子さん(社会教育係地域活動指導員)
ヨガ講師:美和子さん(ヨーガ療法士)

対象 0才～就学前のお子さんと保護者

定員 20組
(※定員を超える場合、抽選となります)



申込締切▼
11月10日(金)
午後5時まで

現代社会の中で、身のまわりにあふれるメディア。便利だけど、スマホやテレビがなくても過ごせる時間を大切にしたいと思っている方も多いはず・・・。そんな時間の過ごし方の一つとして、絵本の読み聞かせを通じたコミュニケーションや親子で一緒に体を動かしてみるのはいかがでしょうか？ゆったりとしたヨガの動きで、心も身体もきっとリラックスできると思います♪

11/22 親子で楽しむ時間の過ごし方～絵本とヨガ～ 申込書

お名前	ふりがな		
住所			
連絡先	電話	FAX	
お子さんの名前(年齢)	(才)		

申込み先:嘉麻市立山田図書館
☎0948-53-1143