

# 親子でゆるっと

就園前のちびっこ、赤ちゃん同伴大歓迎！！

親子でゆるっと身体をうごかして、心も体もリフレッシュ！

2018年に川西市見野で発足したサークルです。

ちいさな子どもがいるけど、私だって身体うごかしてリフレッシュしたい！  
という方にぴったりな環境です。子どもが大きくなってるママでも、日頃の  
育児の困りごとを話しながら、ゆる～っとカラダをうごかして心も体もリフ  
レッシュしましょう！

## 活動内容

- 毎月 月・金 10:00～12:30頃（開催場所により多少変動あり）
- 場所：市民体育館（武道場）または西畦野公会堂

### ※メンバー構成

会 員 6名

### ※会 費

年1回 800円

### ※依 頼

有 償

### ※入会条件

活動内容に承諾し、メンバーと楽しく参加いただける方  
子育て中のママさん（お子さんの年齢は問いません）

## ひとことPR

日頃運動していないけど、身体をうごかしたい！  
という方にちょうどよいです。  
時には少し筋トレ系もあったりして、  
程よく身体を鍛えていけます。  
メンバーの希望や様子をみながらレッスンをしてく  
ださる先生なので、安心して参加してくださいね！