

2024 年度

# 明德児童館 子育てグループ活動紹介

2024 年 12 月発行

京都市明德児童館

〒606-0021 左京区岩倉忠在地町 215-2

TEL075-708-8834/FAX075-708-8992

**保護者さんたちの交流の場です。得意なことを生かして活動しておられます。**

楽しみながら子育て情報を交換したり、ほっこりおしゃべりしたり。

保護者の方だけでも、お子さんと一緒に参加でも OK です！お子さんは、保護者の方々で見守り合いながらご参加ください。参加連絡は明德児童館で受け付けています。お電話でも OK です。



**毎月の日程については、児童館にある「おさんぽ日和」や、ホームページでご確認ください。→**

## 産後の骨盤体操 ～ベビーと一緒にママ体幹～

楽しい子育て生活の土台はママの健康な体！

姿勢のプロと「ベビーと一緒にできる産後の骨盤体操」で健康な体づくりしませんか？(^▽^)

時 間：10：30～11：30

持ち物：水分・タオル・動きやすい服装

費用：無料

一緒に楽しみましょう ^^

