

～穂積中～

ふれあい保育体験&同時開催講座のご案内

中学生の保育体験にご協力をお願いします。中学生ががんばって保育します。
その間 ママ達は自由時間です。同時講座もありますのでぜひご参加ください。

◆ 2018年 6月6日(水)・7日(木)・8日(金)

◆集合時間 10:25 保育時間 10:40~12:15 講座時間 10:45~12:05

◆保育体験会場：穂積中学校体育館 1階柔剣道場

同時講座(ズンバ・産後ビューティ)会場： 校舎1階会議室

◆申込み開始日： 5月21日(月)9:00~

◆保育&講座の申込み方法：メールでご本人の分のみ申し込めます。

件名「穂積中 保育体験申し込み」とし、①~⑧を明記して送信してください。

- ①保護者のお名前
- ②お子さんのお名前(ひらがな)
- ③ // 年齢(〇才〇ヶ月)
- ④ // 性別
- ⑤電話番号
- ⑥協力いただける日(何日でもOKです。)
- ⑦参加希望の同時講座名(講座に参加しない場合は、「参加なし」としてください)
- ⑧もし、ママまたはパパが、中学時代に瑞穂市内の中学で保育体験を経験された方は、その旨お知らせください。

※受付の返事は、パソコンからメールで送信します。

受信制限をされている方は、kids.sq@dream.comからのメールが受信できるようにしておいてください。

※講座参加者が優先となりますので、ご了承ください。

※また、受付開始日は申込みが集中するため返信が遅れる場合があります。
2日経っても返信がない場合は、お電話にてお問い合わせください。



◆託児の持ち物

おむつ・ビニール袋
着替え・おやつ
お茶またはミルク



◆申し込み・問い合わせ：NPO 法人キッズスクエア瑞穂

メール kids.sq@dream.com TEL/FAX 058-326-2236

◆同時講座のご案内

7日(木) ズンバ(こっこクラブ)

ラテン系の曲や踊りをベースに、メレンゲ・サルサ・ベリーなどを様々に組み合わせたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果も期待できます。

◆講師：FITNESS インストラクター
rikoさん

◆参加費：800円

◆持ち物：水分、動きやすい服装
室内シューズ



8日(金) 産後ビューティ

体型の変化、骨盤のゆがみ、骨盤底筋のゆるみなど、コアトレーニングやヨガ呼吸法をMixしてアプローチをかけていきます。女性ホルモンのバランスを整え、美しさを引き出していきます。

◆講師：ヨガインストラクター
村田有華子さん

◆参加費：500円

◆持ち物：バスタオル、水分、
あればヨガマット
動きやすくリラックスできる服装



産後すぐの方から、
3年経っても大丈夫!