

# 子育て リフレッシュ講座

## 『セルフケア DE リフレッシュ』

毎日子育てお疲れ様です！いつも子どもたちのために頑張るママやパパ。次は大切な「自分」を労ってあげませんか？心地よいアロマの香りと共に、足のツボをマッサージしてみましょう♪

日時

令和8年 1月24日(土)  
10:00~11:00



場所

こども園 いしはら 2階ホール

費用

無料



講師

児島 優美 先生

◆服装…膝裏まで足がまくれるような服装で来て下さい  
(×スカート・タイツ)

◆持ち物…バスタオル、フェイスタオル、飲み物

◆アロマオイルを使用します

◆**事前の申し込み**が必要ですので、お電話ください。

※申し込み人数が多い場合はお断りすることがありますのでお早めに  
申込ください。

◆園の近隣道路は、駐車禁止です。必ずコインパーキングをご利用ください。



〈お問い合わせ〉  
こども園 いしはら TEL 075-691-2494