

新涯公民館からのお知らせです

★★回 覧★★

# 新涯子育て応援団

2月の予定は・・・



## ～身体の不調はリンパで改善～

と き：2月20日（木）  
午前10時～

対 象：子育て世代の保護者と子ども  
ママだけの参加もOK！

※動きやすい服装で気軽にご参加ください

場 所：新涯公民館 会議室

講 師：河相 由加理さん

（アート・ナチュラルスペース代表）

### 【身体の不調はリンパで改善！】

冷えやスマホで、大人も子ども肩や背中  
の疲れを感じている今日この頃。そんな  
身体を改善してみませんか！！

自宅で簡単にできるケアの方法も習得しよう♪

予約は不要です。他学区からの参加も大歓迎☺



社会教育活動事業

《お問合せ》  
新涯公民館  
電話953-5634