

# ♪家族でリフレッシュ♪ からだところを整える時間

「パパと子どもの時間」と「ママの1人時間」「家族一緒の時間」が一日でかなう素敵な時間。

令和6年9月22日（日）10:00～12:00

パパとこどもは絆を深め、発達を促す

ママは体を引き締め、リフレッシュ

## ＼うんどうあそび／

講師：後藤太一

いいずみファミリークリニック  
子育てパーク

理学療法士



## ＼美ボディーメイク／

講師：山本奈津美

フィットネス  
ダイエットサロンSUN代表  
フィットネスインストラクター



家族みんなで

## ＼ほっこりタイム／

講師：サト&カコ

HappyはぐHeart



HappyはぐHeart・Instagram



市民活躍・男女共同参画課・Instagram



申込QRコード

**申込み** 9月17日（火）までに右記申込フォームにて  
（参加の可否は9月17日（火）以降にメールにてご案内します。）

**定員** 親子12組 （参加者多数の場合は抽選）

**対象** 1歳～小学生のお子さんとその家族  
一時預かり保育（0歳～1歳）無料

**参加費** 1000円（1家族）食育資料・お土産付き

**会場** 地域交流スペースふじ  
富士市瓜島町85大塚EYEクリニック ビル3階

**お問合せ** HappyはぐHeart ✉happyhugheart@gmail.com

市民活躍・男女共同参画課 0545-55-2724（月～金）

主催:HappyはぐHeart/きらり交流会議/富士市 協力:地域交流スペースふじ★空とくも/おうちco-op

