



# そのだ 子育てカフェ

✿日時 毎月第4月曜日 10:00~12:00 (入退室自由)

✿場所 園田東生涯学習プラザ 2階 和室  
尼崎市食満5丁目8-46

参加無料

これから子育ての方も、子育て中の方も、子育てがひと段落した方も、みんなでゆっくりおしゃべりしませんか。お子さんのおともだちづくりのほか、子育て中の不安を相談したり勉強するきっかけに、気軽にお越しください。

4月は、ふれあい親子ヨガです♪育児疲れの心と体をゆるめ整え、ストレス解消&体カアップ!子どもの心身の発育サポートにもなり心の安定につながります♪ふれ愛で楽しみながら親子の絆を深めましょう。

4月22日  
(月)

## ✿講師

神庭仁美氏  
(かんばんひとみ)  
花咲くヨガ  
産後ケア&  
ママ専門ヨガ講師  
3歳、1歳のママ



ご兄弟や双子さんにも気軽に参加していただけるよう、見守りボランティアが参加しています。

✿事前申込 必要  
4月5日(金)9時から受付開始  
読み込み後  
「メール作成画面はこちら」  
をクリックして必要事項を入力  
してください。

申し込みはこちらから



✿対象  
・妊婦やご家族  
・未就学児の親子  
10組程度

✿申込・問合せ先 尼崎市役所 園田地域課  
TEL: 06-6491-2361 fax: 06-6491-2364  
mail: ama-sonoda-chiiki@city.amagasaki.hyogo.jp

### ●園田東生涯学習プラザ



■阪急電車「園田」駅から北西へ徒歩20分  
■バス停「園田東・西生涯学習プラザ」下車  
徒歩10分