2026 年度　上高田児童館　地域育児相談会

親子リフレッシュタイム

～疲れた体をリフレッシュ！みんなで楽しくフィットネス～

日時　11月25日(水)
1月13日(水)・27日(水)
2月17日(水)

ベビーマッサージ付き

時間　11:00～11:40

対象　乳幼児親子

会場　上高田児童館　ホール

講師　かどがき　あやこ先生
（日本マタニティフィットネス協会公認トレーナー）



定員　先着 15 組　（中野区民優先　他区の方はご相談ください）

申し込み　日程の2週間前から上高田児童館にて受付開始。直接来館または電話でお申込みください。

持ち物　飲み物
ベビーマッサージの際に敷くタオル

申込・問い合わせ　上高田児童館
03-3388-6148