

参加費  
無料

子育てママパパ応援企画！

ながくて

キッズデー

10/23<sup>木</sup> 11/20<sup>木</sup> 10:00-12:00

場所 リニモテラス公益施設 (和室・活動室)

対象者 長久手市在住の0~3歳のお子様とママ・パパ

10/23 10:00-10:45 定員15組

## ハロウィン英語リトミック

お子さんと一緒にダンスや歌、手遊びで、  
英語を楽しく体験しませんか？  
当日はハロウィンに合わせた音楽や遊びを  
楽しめます♪



### 【講師紹介】

Queen's Marry English  
現役インターナショナルスクール  
保育士Mami先生



11/20 10:00-10:45 定員15組

## 子供と筋トレウォーキング

抱っこしながら筋トレウォーキング！  
骨盤底筋を鍛えよう！！  
正しい姿勢で歩くだけで、疲れにくく  
太りにくい体を作れます◎



### 【講師紹介】

骨盤矯正歴20年のプロ  
長久手市在住、二児のママ  
長谷川真由美 先生



両日開催 11:00-12:00

- ①フォトブースでのセルフ撮影
- ②地域のママ友・パパ友との交流タイム
- ③参加者全員お土産付き



## 【お申し込み方法】

Googleフォームより  
お願いいたします。



## 【お問い合わせ先】

長久手市商工会 青年部  
0561-62-7111

