



ママと子の居場所

# つきいちよるごはん

6月17日(金) 18:30-20:00

おやこ  
de  
あそぼ



＊会場:リードあしやオープンスペース1F (芦屋市公光町5-8)

＊定員:親子6組(先着順) ＊参加費:親子で700円

＊お子様の対象年齢:年長児から小学校低学年まで

異年齢のご兄弟姉妹の参加可能ですが託児はございません。

＊当日、お弁当付きです!

(必要個数を事前にお聞きます。親子1名ずつ以外はお子様1人につき200円)

今回の  
ゲスト

GROW ASHIYA さんからの  
メッセージ

季節の変化に合わせて身体を整える  
「季節のヨガ」をしています。  
毎日頑張っている肩や首、そして目。  
疲れていませんか?  
座りながら簡単にできる運動法で  
スッキリしましょう。  
1週間の疲れをとりリラックスの時間を  
お過ごしください。

椅子ヨガの後は、  
初夏にオススメ!  
養生&セルフケアの  
お話しをします!



「つきいちよるごはん」とは

子育てであるある話や、ちょっとした困りごとを  
お話できる「居場所」づくりです。

「晩ごはんを食べさせないと!」も  
今日だけは大丈夫!ゆっくりリラックスして  
晩ごはんをたべながら過ごしてください。

芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしやNPOセンター)

〒659-0065 芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館

お問い合わせ

TEL 0797-26-6452

お申し込み

✉ aia@ashianpo.jp

📄 Googleフォームからはこちら



QRコードからフォーム入力か、以下を記載してメールにてお申し込みください。

①参加される保護者のお名前 ②お子さんのお名前と年齢 ③参加人数 ④連絡先(携帯電話)

施設利用時の新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力ください。なおイベントや内容がやむを得ず中止や日程変更になる場合があります。

来館時のお願い

専用の駐車場はありません。  
一般駐車場が公共交通機関を  
ご利用ください。

阪神「芦屋駅」徒歩5分  
JR「芦屋駅」徒歩10分  
阪急「芦屋川駅」徒歩10分