

# ゆるふわ 親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び！  
一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な  
体力がつく体操をしていきます。  
みんなで楽しく体操しませんか？

対象：3か月以上未就園児親子

場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

開催日：毎月第4月曜日 10:30~11:30

講師：杉田 茂子

持ち物：タオル、飲み物 服装：動きやすい服

費用：300円（保険代等）

定員：7組 先着順

申込：電話予約による先着順

電話：045-985-6321

予約開始日時をご確認のうえ、予約してください

## ★開催日時と予約開始日時★

開催日	時間	予約開始日時
4月25日	10:30~11:30	4月4日（月）10時~前日17時まで
5月23日	10:30~11:30	5月2日（月）10時~前日17時まで
6月27日	10:30~11:30	6月6日（月）10時~前日17時まで
7月25日	10:30~11:30	7月4日（月）10時~前日17時まで
8月22日	10:30~11:30	8月1日（月）10時~前日17時まで
9月26日	10:30~11:30	9月5日（月）10時~前日17時まで

※新型コロナウイルス感染状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。  
また感染拡大防止の取り組みを行いながらの活動となります。

問合せ先：十日市場地域ケアプラザ 電話：045-985-6321