

# 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？

## 開催日時

**12月23日（月）**

10:30~11:30

## 予約日時

12月2日（月）10時～前日17時まで

対 象：生後3か月以上の未就園児親子  
場 所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
講 師：杉田 茂子さん  
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：12組 先着順  
申し込み方法：お電話又は二次元コードでお申し込み（先着順）  
電 話：045-985-6321

