

# 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

1月26日（月）

10:30~11:30

## 予約日時

1月5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

