

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

9月28日（月）

10:30~11:30

予約日時

9月7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

