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

11月23日（月）

10:30~11:30

予約日時

11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