

育児中のボディケアとリセットストレッチ！  
わたなべ みなこ先生の

# 親子でストレッチ親子体操

お子さんと楽しくスキンシップしながらエクササイズ！

育児中のココロとカラダをリフレッシュしませんか？

◆日にちと時間

10時30分～11時30分

11月18日(月)

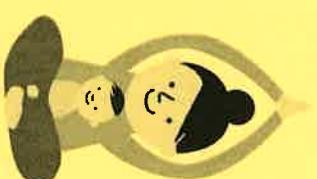
参加費

1回 100円



- ◆場所 高根台公民館 3階 第1・第2和室
- ◆対象 0歳～2歳のお子さんと保護者の方
- ◆定員 12組
- ◆持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

☆動きやすい服装で、お越しください



参加ご希望の方は下記までお電話ください

高根台地区社会福祉協議会

船橋市高根台1-2-5 高根台公民館1階

☎047-467-4551 (平日10時～16時)