

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

R7年 5月12日・7月14日

9月8日・11月10日

R8年 2月9日・3月9日

参加費

1回100円

いずれも月曜日

◆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）