

●往復ハガキでの申し込み方法

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">62</div>	<p>420-0911</p> <p>静岡市葵区瀬名二丁目32-43</p> <p>西奈生涯学習センター 骨盤調整くベビー抱っこダンス係</p>	<p>ここに何も 書かないでください</p>
---	--	----------------------------

往信

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">62</div>	<p>「自身の住所」</p> <p>「自身の名前」様</p>	<p>記載事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講座名 「骨盤調整 ～ベビー抱っこダンス～」 ・参加する親子の氏名 ・住所 ・電話番号 ・子どもの生年月日
---	--------------------------------	--

返信



●交通のご案内●

【JR静岡駅より】

しずてつバス 竜爪山線(北街道経由)

瀨名新田行き/則沢行き/老人福祉センター行き
「瀨名リンク西奈前」下車

【JR草薙駅より】

しずてつバス 草薙瀨名新田線

瀨名新田行き

「瀨名リンク西奈前」下車

※駐車場の台数に限りがございます。
なるべく公共の交通機関でお出かけください。

静岡市生涯学習センターの メールマガジン配信中です！

静岡市内の生涯学習センターで行われる講座情報を、月2回メールで配信します。

新しい講座に出会うチャンスが広がります。詳しくはホームページをご覧ください。

静岡市生涯学習センターHP <http://sgc.shizuokacity.jp/>

登録料無料です（携帯電話の場合、通信料が発生します）



骨盤調整 ～ベビー抱っこダンス～



(全 5 回)

産後の運動不足解消に赤ちゃんときんしつしながら楽しくレッスン!

赤ちゃんを抱っこしながら一緒に踊る「ベビー抱っこダンス」に挑戦しませんか。女性ホルモンの働きや食生活で気を付けること等、産後のこころとからだのケアについても学びます。

5/17 , 6/7 , 6/21 , 7/5 , 7/19
木曜日 10:00～12:00

会 場：西奈生涯学習センター 2階ホール（7/5のみ料理実習室）

対 象：生後4か月から12か月までの首の座った乳児と母親12組24人
※ 講座初回（5/17）の月齢です。

参加費：1組1,000円

講 師：樋口 千鶴氏（健康salon「エトワール」主宰）

持ち物：抱っこひも、体温計、ガーゼ、汗ふきタオル、水分、ヨガマットまたはバスタオル、
赤ちゃんに必要なもの、（※7/5のみ…エプロン、三角巾、ふきん）

申込方法：往復ハガキまたはWEB申込 ※4月12日（木）必着・多数抽選



[往復ハガキ申込の場合]

往信面に講座名、参加を希望する親子の氏名、住所、電話番号、子どもの生年月日、返信面にご自身の住所、ご自身の名前をご記入のうえ、西奈生涯学習センターへお送りください。

[WEB申込の場合]

ホームページの入力フォームに必要な事項、備考欄に参加者全員の氏名、子どもの生年月日を入力し、お申込みください。

※ご兄弟の同伴はお断りいたします。予めご了承ください。

くお申込み・お問い合わせ先

西奈生涯学習センター

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒420-0911

静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

TEL:054-265-2468

<http://sgc.shizuokacity.jp/>