

# 子育てママの リフレッシュ体操・早春 (全4回)



ストレッチや簡単な運動に挑戦！  
日頃の疲れを  
リフレッシュしましょう♪

## 開催日時

1月19日、26日、2月2日、9日  
10:00~11:30 毎週水曜日

場 所 健康文化交流館「来・て・こ」3階 ホール

対 象 母親13人

会 費 1人1,000円(4回分)

講 師 みずのみかこ  
水野実華子(日本女子体育大学出身。市内にてインストラクター経験)

持 ち 物 運動に適した服装、ヨガマット(またはバスタオル)、水分補給のための飲み物

申込方法 12月15日(水)午前10時～、

電話で健康文化交流館来・て・こへどうぞ(申込順)

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

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