

子育てママの リフレッシュ体操・5月 (全6回)

ストレッチや簡単な筋トレに挑戦！
日頃の疲れを
リフレッシュしましょう♪



開催日時

5月19日、26日、
6月2日、9日、16日、23日
各日10:00~11:30 毎週木曜日

場 所 健康文化交流館来・て・こ 3階ホール

対 象 母親15人

会 費 1人2,000円(6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 物 運動に適した服装、ヨガマット、水分補給のための飲み物

申込方法 電話 4月21日(木)10:00~、
054-202-4300へお申し込みください。(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/>