

# 子育てママの リフレッシュ体操！ (全4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23日、5月30日、6月6日、6月13日  
各日10:00～11:30 毎週火曜日

場 所 健康文化交流館来・て・こ 3階ホール

対 象 母親10人

会 費 1人1500円

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25(火)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/>