

ママもリフレッシュできる 親子身体遊び・11月 (全3回)

親子のふれあい遊びやストレッチ、
産後のママに効果的な運動をします。
お子さまと一緒に楽しい時間を過ごして
リフレッシュしてください♪



開催日時

11月2日(木)、11月16日(木)、11月30日(木)
各日 10:00~11:30

場 所 健康文化交流館来・て・こ 3階ホール

対 象 1~2歳児と母親

会 費 1組1,000円

講 師 うんのさとこ
海野聡子(ママボールピラティス指導者)

持 物 運動に適した服装、水分補給のための飲み物

申込方法 10月5(木)10:00~、お電話にて
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/>