

子どもと一緒に！ リフレッシュ体操



ストレッチボールで筋肉をほぐして
リフレッシュしましょう♪
筋力トレーニングにもチャレンジ！
筋力アップを目指します。
◆お子さまと一緒にご参加いただけます。

日時 9/5、9/19、10/3、10/17 隔週木曜日 10:00～11:30

場所 健康文化交流館 来・て・こ ホール

対象 母親と就学前の子ども 10組

会費 1組 2,000円

講師 みずの みかこ 水野 実華子(フィットネスインストラクター)

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 8月8日(木)10:00～、電話でお申し込みください。
TEL 054-202-4300(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/>