

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 1/17、1/31、2/14、2/28 隔週金曜日 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 HP 申込 12月6日(金)締切・多数抽選

※定員に空きがある場合、電話受付 12/7(土)10:00～、申込順



静岡市生涯学習センターHP

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/>