

子育てママの不調、 ほぐして改善！

日々の疲れやストレスを感じていませんか？
この講座では、ストレッチで身体をほぐした後、
音楽に合わせて簡単なエクササイズやウォーキングを行い、
身体だけでなく心もリフレッシュします♪
無理なく楽しめる動きで、
日常に取り入れやすい運動習慣を身につけましょう。
初心者の方でも安心して参加できる内容ですので、
お気軽にご参加ください。



日 時 2月19日(水)10:00～11:30

場 所 健康文化交流館来・て・こ こども室

対 象 1～3歳の子どもと母親 8組

会 費 無料

講 師 人材育成事業「運動でつながる～スキルを活かそう～」受講生

申込方法 HP申込1月15日(水)締切・多数抽選

※定員に空きがある場合、電話受付1/16(木)10:00～、申込順



静岡市生涯学習センターHP

※この講座は、令和6年5～7月に実施した人材育成事業「運動でつながる～スキルを活かそう～」の受講生が講師を務めます。
育成を担当した「ウーマン・ラボ」有賀久美氏、水野実華子氏がサポートに入ります。

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/>