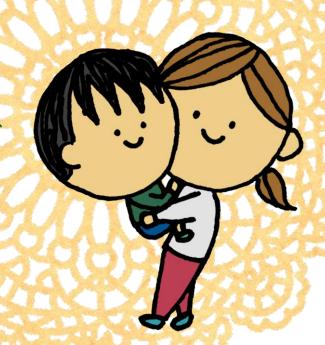
子育てママの不調、 ほぐして改善!

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HF

※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。