

ゆるふわ 親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び！
一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な
体力がつく体操をしていきます。
みんなで楽しく体操しませんか？

対象：3か月以上未就園児親子
場所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール
開催日：毎月第4月曜日 10:30~11:30
講師：杉田 茂子さん
持ち物：タオル、飲み物 服装：動きやすい服
費用：300円（参加費・保険代）
定員：12組 先着順
申込：電話か二次元コードでの予約

予約開始日時をご確認のうえ、予約してください

★開催予定日時と予約開始日時★

| 開催日 | 時間 | 予約開始日時 |
|----------|-------------|--------------------|
| 4月22日（月） | 10:30~11:30 | 4月1日（月）10時~前日17時まで |
| 5月27日（月） | 10:30~11:30 | 5月6日（月）10時~前日17時まで |
| 6月24日（月） | 10:30~11:30 | 6月3日（月）10時~前日17時まで |
| 7月22日（月） | 10:30~11:30 | 7月1日（木）10時~前日17時まで |
| 8月26日（月） | 10:30~11:30 | 8月5日（月）10時~前日17時まで |
| 9月23日（月） | 10:30~11:30 | 9月2日（月）10時~前日17時まで |

※状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
お休みされる際はご連絡ください。

問合せ先：十日市場地域ケアプラザ 電話：045-985-6321