



ママと



いっしょに! Yeah!



ベビーマッサージをしながら、
お子さんと一緒にエクササイズします。
みんなで笑って楽しく
エクササイズしましょう!

令和5年4月から開催
毎月第1火曜日

● 10:15~11:15 ベビーマッサージを
しながらエクササイズ

● 11:15~11:45 おしゃべりタイム

※令和6年1月のみ1/10(水)

内容: 簡単な運動&交流会

講師: 高田昌子氏

マタニティフィットネス協会認定インストラクター

会場: 横浜市山下地域ケアプラザ

対象者: 0歳~未就園児とその保護者

定員: 15組(要予約)

参加費: 500円/回



問合せ 申込み

山下地域ケアプラザ 地域活動交流

TEL 045-931-6275



ママと



いっしょに! Yeah!



令和5年4月から開催

毎月第1火曜日



● 10:15~11:15 ベビーマッサージをしながらエクササイズ

● 11:15~11:45 おしゃべりタイム

※令和6年1月のみ1/10(水)

| | | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|----|
| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| 4 | 2 | 6 | 4 | 1 | 5 |
| 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 3 | 7 | 5 | 10 | 6 | 5 |

問合せ 申込み

山下地域ケアプラザ 地域活動交流

TEL 045-931-6275