

# 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              |
|-----------|-------------|---------------------|
| 10月27日（月） | 10:30～11:30 | 10月6日（月）10時～前日17時まで |
| 11月24日（月） | 10:30～11:30 | 11月3日（月）10時～前日17時まで |
| 12月22日（月） | 10:30～11:30 | 12月1日（月）10時～前日17時まで |
| 1月26日（月）  | 10:30～11:30 | 1月5日（月）10時～前日17時まで  |
| 2月23日（月）  | 10:30～11:30 | 2月2日（月）10時～前日17時まで  |
| 3月23日（月）  | 10:30～11:30 | 3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