

# 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28日(月)	10:30~11:30	10月7日(月) 10時~前日 17時まで
11月25日(月)	10:30~11:30	11月4日(月) 10時~前日 17時まで
12月23日(月)	10:30~11:30	12月2日(月) 10時~前日 17時まで
1月27日(月)	10:30~11:30	1月6日(月) 10時~前日 17時まで
2月24日(月)	10:30~11:30	2月3日(月) 10時~前日 17時まで
3月24日(月)	10:30~11:30	3月3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