

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（保険代）
定員：10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

★開催日時と予約開始日時★

開催日	時間	予約開始日時
4月24日（月）	10:30~11:30	4月3日（月）10時~前日17時まで
5月22日（月）	10:30~11:30	5月1日（月）10時~前日17時まで
6月26日（月）	10:30~11:30	6月5日（月）10時~前日17時まで
7月24日（月）	10:30~11:30	7月3日（月）10時~前日17時まで
8月28日（月）	10:30~11:30	8月7日（月）10時~前日17時まで
9月25日（月）	10:30~11:30	9月4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