

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

★令和8年度上半期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27日（月）	10:30～11:30	4月6日（月）10時～前日17時まで
5月25日（月）	10:30～11:30	5月4日（月）10時～前日17時まで
6月22日（月）	10:30～11:30	6月1日（月）10時～前日17時まで
7月27日（月）	10:30～11:30	7月6日（月）10時～前日17時まで
8月24日（月）	10:30～11:30	8月3日（月）10時～前日17時まで
9月28日（月）	10:30～11:30	9月7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