

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年度下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
10月26日（月）	10:30～11:30	10月5日（月）10時～前日17時まで
11月23日（月）	10:30～11:30	11月2日（月）10時～前日17時まで
12月28日（月）	お休み	
1月25日（月）	10:30～11:30	1月4日（月）10時～前日17時まで
2月22日（月）	10:30～11:30	2月1日（月）10時～前日17時まで
3月22日（月）	10:30～11:30	3月1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