

Let's スポーツ!

健康の駅に行ってみよう!

子育てから離れてリフレッシュしたり、子育てに役立つものを学べたりするのが『わたし力UP!講座』です。

今回のわたし力UP!講座は、健康の駅のスタッフがストレッチなどを教えてくれます。忙しい日常から離れて、気分転換しませんか?ご参加お待ちしております。

☆日 時 / 4月23日(水)

午前9時45分~10時45分 (受付9時30分~)

☆場 所 / Y²ぴらざ 4階 健康の駅

☆対 象 / 子育て中の方

☆定 員 / 15名 (定員になり次第、締め切らせていただきます)

☆参加費 / 無料

☆託 児 / 無料 (児童センターで託児します。申込み時にお知らせください)

☆持ち物 / シューズ タオル 飲み物

☆内容 / 体操や簡単なストレッチ、マシーンも体験できます

☆申込み締め切り / 4月16日(水)

♪お申込み&お問い合わせ♪

東部子育て支援センター

☎32-2426

