

リフレッシュ

フィットネス講座

～平成30年度お母さんのご褒美講座～

日頃から家事や子育てを頑張っているお母さん向けに産後ケアや骨盤矯正を考えたフィットネス講座です。ヨガブロックやヨガバンドを利用します。



日時

6月26日(火)

午前10時から11時

託児あり

会場

新利根地区センター 多目的室

対象

未就学児を子育て中のお母さん10名

※定員になり次第締め切らせていただきます。

講師

伊藤 てるみ 先生



持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、

汗拭きタオル、飲み物 ※レッスンは素足で行います。

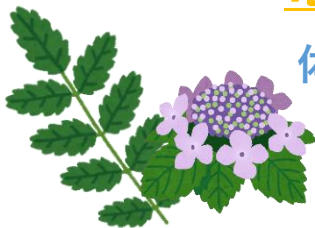
申込

5月28日(月)から6月15日(金)

午前8時30分から午後5時15分まで ※土日を除く

電話または市民協働課にてお申込みください。

体を動かして心身共にリフレッシュしてみませんか🌱🐼



当日は午前11時より子育て支援センター（新利根地区センター内）において、お子さんの身体測定が行なわれます。予約は不要ですので、ぜひそちらもお立ち寄りいただき、お子さんの成長を確認してみたいはいかがでしょうか！



稲敷いなすけ。

稲敷市市民協働課 男女共同参画推進係
担当 小島・軽部 ☎029-892-2000