

フィットネスで



リフレッシュ！

子育てで疲れた心と体をリフレッシュ！楽しく体を動かしましょう♪



日 時：10月18日（土）

①10：20～11：00（産後一年未満の方対象）

②11：10～11：40（産後一年以上の方対象）

定 員：各8組

場 所：江東橋児童館 4階学童クラブ室

対 象：未就学児（0歳～5歳）の保護者

申込み：9月22日（月）9：00～

講 師：反田 友紀恵さん

持ち物：バスタオル・水分補給の飲み物

室内用のトレーニングシューズ（②に参加の方で必要な方のみ）

託 児：2階乳幼児室で行います。



☆児童館の1階受付、または電話にて申込みをお願いします。

☆定員になり次第受付終了となります。

☆欠席される場合は、児童館までご連絡をお願いします。

☆ご不明な点などありましたら、児童館へお問い合わせください。

フレンドリープラザ江東橋児童館 ☎03-3634-8883

担当：石倉・岩本