

無料託児付き!

参加無料

子育てを楽しく! ^{パパもママも}
身体ほぐして心身リフレッシュ!

「がんばらない体幹ストレッチ」



日々の育児や家事に追われ、体の不調をそのままにいませんか?

骨盤底筋を鍛え、体幹を意識し、どんな体の使い方をすれば変われるのか、ぜひこの機会に体感ください。



とき

5/26
(木)

AM10:30
▼
12:00

ところ

社会福祉センター (昇町3-101)

※体操メニューによって、産後間もない(3ヶ月以内)方や内科疾患を抱えている方のご参加はご遠慮いただく場合があります。

※大人のための参加。

お子さんは託児をご利用ください。

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装で

定員 25名・託児15名

託児 託児(生後6ヶ月~未就学児対象)あり

※新型コロナ感染拡大状況により開催方法を変更する場合があります。

申込み 事前にお申し込みください。新型コロナ感染状況により開催方法を変更する場合があります。

(4/15から受付開始。定員になり次第締め切ります。)

〈会場地図〉

※センターに駐車場はありますが、込み合いますので、コミュニティバスやよい号でのお越しが便利です。

託児希望者はお電話で、氏名・電話番号・お子様の年齢をお知らせください

(生後6ヶ月~未就学児対象) 先着申し込み15名 託児要予約締め切り5月17日(火)まで

申込・問い合わせ先

子育て地域推進事業春っ子ひろば

春日市社会福祉協議会 福祉推進課 地域福祉担当



092(581)7225 FAX 092(581)7258

メール chiiki@kasuga-shakyo.or.jp

春っ子ひろばは、赤い羽根共同募金の配分金で行なわれている事業です。



申し込みメール

(受付4/15~)

