

子育てリフレッシュ講座

ボディメイクのための

「楽トレ&ストレッチ」

日時：令和4年1月27日・2月3日各木曜日

10時～12時 全2回

- 1回目『姿勢と部分太りの関係』
- 2回目『柔らかボールを使って楽トレ&ストレッチ』

場所：新習志野公民館 和室 A・B

対象：子育て中の保護者（保育あり2歳から）

定員：9名 参加費：無料

受付：12月16日午前9時～ 電話受付 先着順

持ち物：バスタオル又はヨガマット、汗拭きタオル 飲み物

問合せ：新習志野公民館 047-453-3400