

5月ミニ講座

ママのための ストレッチ&筋トレ



- (日時) 5月15日(水)
- (場所) 形原北保育園遊戯室
- (講師) 福田 里沙
- (対象) 蒲郡市内在住の保護者とその未就園児
- (定員) 15組程度
- (内容) ママのためのストレッチや筋トレをして
体をリフレッシュさせよう!
- (持ち物) 500mlのペットボトル・ヨガマット(バスタオル可)
・飲み物

動きやすい服装がおすすめです☆

*申し込み 4月15日(月)9時30分から

先着 15組

西部子育て支援センターへ来所または電話にて

☎0533-57-8066

