

ゆうづる

ママのための

保育付き

# エクササイズ教室

子育て中のママ向けの体操教室です。ストレッチや筋トレ・エアロビなどをおこないます。未就学児がいる場合は別室にて保健活動推進委員が保育をします！日々の運動不足解消やリフレッシュにおすすめ☆3か月で1回コースとなっています。

短時間&近くでの保育なので、初めての方にもおすすめです。

## 日時

4月12日(水)・5月10日(水)・6月14日(水)【毎月第2水曜日】  
10:00~11:30

初回は保育申込み書への記入があるため早めに来館ください

## 対象

子育て中のママ

## 保育対象

生後6か月~4歳まで【先着10人】

## 持ち物

バスタオル・動きやすい服装と靴・水分

## 場所

鶴見市場地域ケアプラザ  
ゆうづる

## 講師

庄村 秀子 氏

## 参加費

保育あり

ママ 3回で1,000円  
1人目 3回で1,000円  
2人目以降 3回で500円

例)ママとお子さん1人の参加の場合  
2,000円

保育なし

(ママのみの参加)

3回で1,000円

Fighting!



## 申込み

3月20日(月)【先着順】  
☎045-500-6688

【問合せ】

鶴見市場地域ケアプラザ ゆうづる

【主催】

市場地区保健活動推進委員・市場地区社会福祉協議会・鶴見市場地域ケアプラザ

【発行日】2023.2.24