

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

10月11日(水)・11月8日(水)・12月13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

9月13日(水) 10時~【先着順】

☎045-500-6688

会場でも受付可能です！

※欠席・キャンセルの返金できません
日割りなどもしません

【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】2023.9.13