

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。(今回は8月お休みです)
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

7月10日(水)・8月お休み・9月11日(水)【毎月第2水曜日】
10:00～11:30

対象

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

子育て中のママ

幼稚園生や小学生などのママも大歓迎！

保育対象

生後6か月～4歳まで【先着10人】

持ち物

フェイスタオル・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

お手軽価格となりました！

保育あり

ママ 2回で500円

子ども1人 2回で500円

例)ママとお子さん1人の参加の場合
1,000円(2回で)

保育なし

(ママのみの参加)

2回で500円

Fighting!



申込み

6月12日(水) 10時～【先着順】

☎045-500-6688

会場でも受付可能です！

※欠席・キャンセルは返金できません

【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】2024.6.12