

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

2025年
1月8日(水)・2月12日・3月12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

保育あり

ママ 3回で1000円
子ども1人 3回で500円

例)ママとお子さん1人の参加の場合
1,500円(3回で)

保育なし

(ママのみの参加)

3回で1000円

Fighting!



申込み

12月11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】2024.11.13