

令和3年度

谷井田

『つくばみらい市コミュニティセンター講座』受講生募集

畳で赤ちゃん和妈妈エクササイズ

音楽に合わせて親子のふれあい遊びやベビーグルーミング、
ママには産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。

赤ちゃんと一緒に畳でござりリフレッシュ&リラックスしましょう♪

講師 公益財団法人日本スポーツ協会 公認エアロビックコーチ

小島 友美

日時 8月20日(金) 10:00 ~ 11:00

会場 谷井田コミュニティセンター 和室

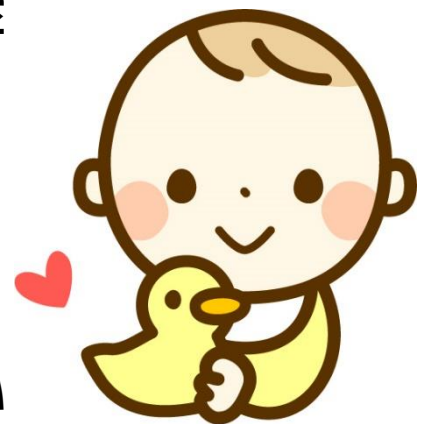
対象 3か月から0歳児親子

受講料 500円

定員 8組

持ち物他 動きやすい服装でお越しください

飲み物、バスタオル (赤ちゃんを寝かせる時に下にひきます)



【申込み方法】

みらい平・板橋コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、お申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティセンター所在地】	◇みらい平コミュニティセンター	：	つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1	☎0297-38-7240
	◇谷井田コミュニティセンター	：	つくばみらい市谷井田 1960	☎0297-57-8551
	◇小絹コミュニティセンター	：	つくばみらい市小絹 848	☎0297-52-0789
	◇板橋コミュニティセンター	：	つくばみらい市板橋 2675-1	☎0297-58-9797