

令和4年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

# 子育てママのリフレッシュ講座



家事・育児で忙しいママさん！

たまにはお子様と一緒に体の調子を整えてみませんか？

子どもが小さくて おでかけ出来ない… コロナ感染が心配で おうち時間が  
増えて ちょっぴりストレス… たまには リフレッシュしたい★

シンプル&ソフトなエクササイズで スタイルアップを目指しましょう♪♪

- ☆講師 茨城県 エアロビック連盟所属 指導員
- ☆日時 11月11・18日（金）10:00-11:30
- ☆会場 板橋コミュニティセンター 多目的室
  
- ☆対象 ママと生後3か月頃～3歳迄のお子様
- ☆受講料 2回 ￥1000 当日参加は￥800
- ☆定員 10組 締め切り 11月4日(金)

## 【申込み方法】

みらい平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、受講料を添えてお申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

※当日キャンセルは返金不可となります。

※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