がんばる体をいたわる

産後ママのための体操教室

自分のための時間をつくり
心身ともにリフレッシュしませんか？

12/5 土
10:30-12:00





対 象 1歳未満児を育てているママ

参加費 500円

会 場 福祉支援センターたまだいら
日野市社会福祉協議会　日野事務所

託 児 なし ※必要な方はご相談ください

定 員 10名程度

講 師 笑笑クラブ
（健康運動指導士）

持 物 動きやすい服装
飲み物・タオル





主催：日野市社会福祉協議会
〒191-0062　東京都日野市多摩平２－８－９

協力：笑笑クラブ・日野市地域包括支援センターあいりん

申込 11/28(土)までにお電話でお申込みください▶

日野市社会福祉協議会
☎ 042-584-1294