

子育てママの

リフレッシュ講座

第1回

9/30(火)

『元気な体を維持
していくために』
お話と実技

第2回

10/28(火)

『コンディショニング
で筋肉を整えて
肩こり改善!』

講師

井上 弘子さん

(コンディショニングトレーナー)

第3回

11/25(火)

『コンディショニング
で筋肉を整えて
腰痛改善!』

時 間) 午前10時～11時30分

場 所) 上宮川文化センター・ホール

対 象) 子育て中の母親(市内在住)

*子ども同伴不可 *妊娠中またはその可能性のある方は参加できません。

定 員) 各回 12名 (先着)

参加費) 1回 200円

申込み日) ①9/9(火)・②10/14(火)・③11/11(火)

※各回、午前 9:30 から電話または、申込みフォームの受付開始
(*定員になり次第、締め切り)

一時保育(1歳6か月～)
定員 10名(要予約)

<申込みフォーム>



お問い合わせ

芦屋市立児童センター(上宮川文化センター内)

☎0797-22-9229(平日 午前9時～午後5時)