

# ママとベビーの リフレッシュ体操

5月の実施日  
**11・18・25日**  
(金) 10~11時



首のすわったお子様(0歳~概ね1歳)のベビーマッサージや、産後のママのためのエクササイズを行うプログラムです。運動不足解消 & 心身のリフレッシュに……ぜひお子様と一緒に楽しみください!

★日時：5月11日・18日・25日(金)

10:00~11:00

★場所：がやがや館 3階 交流室

★定員：20組

★担当インストラクター：成海 瑞穂

★参加費：500円(1回)



★参加方法：事前にお電話か3階窓口でお申し込みください。

定員に達していない場合、当日でも参加可能です。

(受付は9時から)

3階の券売機で利用券を購入してご参加ください。

★持ち物：大きめのタオル(マットに敷きます)・飲み物など

ママは動きやすい服装でご参加ください。

★申込み・問合せ：世田谷区立健康増進・交流施設 せたがや がやがや館

電話 03-6450-7908

(9:00~22:00、休館日：第3日曜)