

ママとベビーの リフレッシュ体操

【実施日時】

8月3日 10日 24日

9月7日 21日 28日

10月5日 12日 19日 26日

金曜日 10:00~11:00



首のすわったお子様(0歳~2歳未満)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!

★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。

★対象年齢：0歳~2歳未満(詳しくは、お問い合わせください)

★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)