

●●● がやがや館 親子プログラム ●●●

# ママとベビーの リフレッシュ体操

## 【実施日時】

11月/1日、15日、22日、29日

12月/6日、13日、20日

1月/10日、17日、24日、31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、第3日曜は休館）