

# ママとベビーの リフレッシュ体操

【実施日時】

9 / 4 ・ 11 ・ 18 ・ 25

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：10組（※）
- ★担当インストラクター：成海 瑞穂
- ★参加費：500円（1回）

★【せたがや  
子育て利用券】  
使えます！★

- ★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・マスク（※）  
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）

※感染症対策のための取り組みにご協力をお願いいたします。

①定員を10組とさせていただきます。 ②マスクの着用をお願いいたします。