

Mama と Baby の リフレッシュ体操

【実施日時】

4/7・21・28



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：13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（指定管理者（株）オーエンス）
電話 03-6450-7908（9:00~22:00、第3日曜は休館）