

# Mama と Baby の ハフレッシュ体操

【実施日時】

**5/12・19・26 金曜日**

**10:00~11:00**

オンライン

オンラインだから

- ・お子様が寝てしまっても、起こさなくてOK!
- ・出かける準備なし!
- ・天気に左右される心配なし!
- ・まわりへの気遣い不要!



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：オンライン開催（Zoom 使用）
- ★定員：6組
- ★担当インストラクター：成海 瑞穂
- ★参加費：400円（1回）

★参加方法：メールにて右記を記載の上、お申し込みください。お申し込み後、3階受付にお支払いまたは指定口座にお振込みください。指定口座や Zoom の URL 等はメールにてお知らせします。

★準備するもの：Zoom 対応のデバイス、飲み物  
ママは動きやすい服装でご参加ください。

★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）  
メール gayagayakan@icoud.com

宛先：  
gayagayakan@icloud.com

件名：ママベビオンライン申し込み

本文：ママのお名前  
電話番号  
参加希望日