



★令和5年度 子育てセミナー★

Mama ビクス

小さなお子さんのお世話で大忙しの毎日。自分の事は二の次になっていませんか？抱っこや授乳でこりかたまった身体をほぐし、産後の下半身太りにも効果抜群のボクシングエクササイズプログラム。講師の先生がレベルや内容を調節してくれるので、運動が苦手なママも楽しくご参加いただけます♪姿勢も改善してスタイルアップ！ぜひご参加ください♪

○日にち： 4月18日 5月16日 6月20日 7月18日 8月29日
9月19日 10月17日 11月21日 12月19日 1月16日
2月20日 3月19日 (いずれも火曜日)

○時間： AM9:30～10:30

○ところ： 子育て支援センター「すくすく」フレイルーム

○講師： 山田美由紀氏 (スポーツトレーナー)

○対象： 子育て中のお母さん(村内に住民票のある方に限ります)

○持ち物： お母さん

飲み物 汗拭きタオル 着替え 運動のできる服装でお越しください。

託児のお子さん

飲み物 オムツ おしりふき 着替え

ジャンパー 靴 帽子 汚れ物を入れる袋

(季節によっては「すくすく」のお庭で、砂遊びや水遊びをする場合があります。その時に必要になります。)

○託児： 同室内または「すくすく」の庭で託児をします。

※託児人数に制限がある場合もあります。お申し込みはお早目に！！

○申込先： 子育て支援センター「すくすく」 TEL 98-5600