

いきいきママの ための リラックスタイム

年間予定

- ・年間を通して週 1 回
ほどのペースで活動

主な活動内容

生活する上で必要な筋肉・身体づくりのための運動、筋トレ&ストレッチをしています♪

サークルからひと言

一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか？
お子さんも一緒のご参加大歓迎です♪



- 活動場所 神町公民館
- 活動日 週 1 回 10:00~11:30 (主に平日)
- 参加対象 子育て中のお母さんから
子育てが落ちついたお母さんまで
- 会 費 200円 (レッスン代)

活動内容や年間予定は変更になる場合があります。
詳細は子育て支援センターまでお問合せください。

☎0237-43-0731