

センター講座参加者募集！

講座の問い合わせ・申し込みは、川添コミュニティセンター ☎847-5979 まで

申込期間（川添地区内の方）11/9（水）～11/25（金） 平日9：00～17：00

申込期間（川添地区外の方）11/10（木）～11/25（金） 平日9：00～17：00

先着順で定員になり次第締め切りとなります。

定員に満たない場合は、申込期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。

👶 ベビーとママのためのリフレッシュフィットネス 👶

赤ちゃんの筋肉発達を促すベビーマッサージや産後のママの体調を整える体操をします。

- ◇日時 12月12日（月） 10：00～11：30
- ◇場所 川添コミュニティセンター 和室
- ◇講師 木内 ひとみさん
（コンディショニングインストラクター）
- ◇対象年齢 4ヶ月～1歳半くらいのお子様と、そのお母様
- ◇定員 親子5組
- ◇参加費 無料
- ◇持参物 タオル、お茶（動きやすい服装でお越しください。）



★体調改善体操★

- ◇日時等 ①12月13日（火） 13：30～15：00 ホール（定員15名）
ストレッチ体操と、椅子にすわって簡単なエアロピクスをします。
- ②12月23日（金） 13：30～15：00 和室（定員7名）
免疫アップのリンパコンディショニングで体温を上げましょう。
- ◇講師 木内 ひとみさん
（コンディショニングインストラクター）
- ◇参加費 無料
- ◇持参物 タオル、お茶（動きやすい服装でお越しください。）



※講座に参加する方は、水分補給のお茶・マスクをご持参ください。

※コロナウイルス感染症対策により中止や延期となる場合は、参加予定者にご連絡いたします。

※体調がすぐれない方は参加をお控えくださいますようお願いいたします。