



関前コミセン企画!

♡ママのための♡ 栄養講座&親子de体操

子育て中のママに知って欲しい! 始めて欲しい! 健康習慣のヒント

対象: よちよちキッズ(概ね1歳~就学前程度)とママ(市民、在勤・在園)

内容: ママ世代に聞いて欲しい栄養のお話 &
肩こり腰痛など育児で生じる身体の悲鳴を軽くする体操

日時: 令和3年10月1日(金): 10:00 ~ 11:10

※Zoomを使用したオンライン講座です。

定員: 15組(申込順)

講師: 健康づくり人材バンク 健康運動指導士 管理栄養士

※PC、タブレットでの参加がお勧めです。

※ビデオON、マイクミュートでのご参加をお願いします。

申込方法(申込期間: 9月1日~23日)

○応募フォーム: QRコードまたはURLから。



https://web.user-page.jp/new_form/?prm=bc9d203.%2F5%2C-2-072402

※ご不明な点は、関前コミュニティ協議会(☎51-0206)へお問い合わせください。

主催 関前コミュニティ協議会
協力 (公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター