

参加無料

吉西コミセン企画！

ママだけでも
参加可能です

♡ママのための♡ 栄養のお話&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！
離乳食に悩まないための方法など、
健康習慣のヒントがいっぱい

対象：はいはいベイビー(概ね1歳未満)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4年2月9日(水)：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：令和4年1月15日～2月2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=0f7e32%2C%2F-20%2F2-072402

※ご不明な点は、吉祥寺西コミュニティ協議会(☎55-3297)へお問い合わせください。

主催 吉祥寺西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