

参加費無料

♥ママのための♥ 健康講座と親子 de 体操

日にち： 1月22日（火）

時間： 午前10:30～11:40（受付10:15～）

定員： 親子15組 30名（先着順）

（講座開催時に6ヶ月～1歳未満児対象）

場所： 吉祥寺南町コミセン 1F けやき（和室）

内容： 親子 de 体操 「腰痛予防体操」（約40分）

ママのための栄養講座

「悩まない離乳食のポイントはママの食事」（約30分）

講師：健康づくり人材バンク 健康運動指導士
管理栄養士

～講座開催時のご注意～

親子で受けて頂く講座となりますので
お子様のお預かりはございません。

親子一緒に楽しい体操と
うれしい子育ての
ヒントになるお話つき

申し込み：1月15日（土）午前10時より受付開始

吉祥寺南町コミセン窓口または電話にて

（吉祥寺南町3-13-1）

☎ 43-6372

共催：吉祥寺南町コミュニティ協議会
健康づくり支援センター

