

参加無料

今こそ、ママ自身のケアを！

産後の  
リハビリも♡

# ♡ママのための♡ 健康講座と親子de体操

ママを元気にするお話と体操☆お子様と一緒に参加できます

6ヶ月～1歳未満児とママ対象  
午前10:30～11:40の実施です（受付10:15～）

## 吉祥寺南町コミセン

（吉祥寺南町3-13-1）

現在受付中

7月23日(火)

歯科講座と親子de体操

10月1日(火) 午前10時受付開始

12月10日(火)

栄養講座と親子de体操

1月14日(火)

歯科講座と親子de体操

申込・問合せ（第2・4水曜休館）  
吉祥寺南町コミセン窓口または電話にて

☎ 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

## 本宿コミセン

（吉祥寺東町3-25-2）

9月1日(日) 午前9時受付開始

9月13日(金)

栄養講座と親子de体操

10月11日(金)

歯科講座と親子de体操

11月8日(金)

保健講座と親子de体操

申込・問合せ（木曜休館）  
本宿コミセン窓口または電話にて

☎ 22-0763

共催：本宿コミュニティ協議会  
健康づくり支援センター

講師：健康づくり人材バンク

※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。

