

参加費無料

# ♥ママのための♥ 健康講座と親子 de 体操

日にち： 9月28日（金）

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： 境南コミセン 2F 娯楽室（和室）

内容： 親子 de 体操 「腰痛予防体操」（約40分）

ママのための健康講座（約30分）

「頑張らない離乳食のポイントはママの食事」

講師：健康づくり人材バンク 運動指導者  
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：9月1日（土）午前10時より受付開始

境南コミセン窓口または電話にて

（境南町3-22-9 \*休館日第1・3・5金曜日）

☎ 32-8565

共 催：境南コミュニティ協議会  
健康づくり支援センター

