

親子リフレッシュタイム

～疲れた体をリフレッシュ！みんなで楽しくフィットネス～

日時 9月9日・30日(水)

11月4日(水)

11:00～11:40

ベビーマッサージ
付き

対象 乳幼児親子

会場 上高田児童館 ホール

講師 かどがき あやこ先生

(日本マタニティフィットネス協会公認トレーナー)

定員 先着 15 組 (中野区民優先 他区の方はご相談ください)



申し込み 日程の2週間前から上高田児童館にて受付開始。直接来館または電話でお申込みください。

持ち物 飲み物

ベビーマッサージの際に敷くタオル

申込・問い合わせ 上高田児童館
☎ 03-3388-6148