

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 7月15日(水)

11:00～11:30

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)

ベビーマッサージ
付き



申し込み 7月1日(火)10:00～

上高田児童館にて申し込み開始。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