

ママのための

# 簡単ストレッチ講座

育児でコリ固まった肩や腰を中心にテニスボールなどを使って自宅でも簡単に実践できるストレッチを伝授します！

引き締め効果のあるピラティスも体験できますよ。

内 容

6月26日（水）

10時～10時45分

会場…聖籠町立図書館 会議室

対 象…赤ちゃんがいるママ

持ち物…赤ちゃんを連れて来る場合は、いつものお出かけセット

参加費  
500円

定員  
15名

子ども連れOK  
おもちゃなど持って  
きてください。

お申込み方法

電話又はメールなどで、お申込みください。

参加費は、当日会場でお支払いください。

Facebook



NPO法人スポネットせいろう

聖籠町諏訪山1288聖籠野球場内

TEL 0254-27-1515

E-mail sc-s.seirou@pop.shibata.ne.jp