



**インナーマッスルを鍛えて  
体を整えてみませんか！**

**★子育ての中での抱っこや、かがむ姿勢で、身体が凝って  
いませんか？**

**♪インナーマッスルを鍛えて、子どもと元気に遊べる身体をつかって  
いきましょう！**

**10月12日(金) 午前11時～12時**

**場 所 ラウンジ**

**募集人数 8名(6ヶ月～12ヶ月児のママ  
予約制・先着順)**

**持って来る物 タオル・動きやすい服装  
水分補給用飲み物**

**内 容 軽度なストレッチとトレーニング  
子どもさんと一緒に参加してください**

**講 師 高林 友美先生(柔道整復師)**

**受付開始 9月18日 火曜日 午前11時から**

\*子育てなんでもセンター 電話027-393-6101

\*駐車場について、市総合保健センターの駐車場を利用の場合は無料になります。