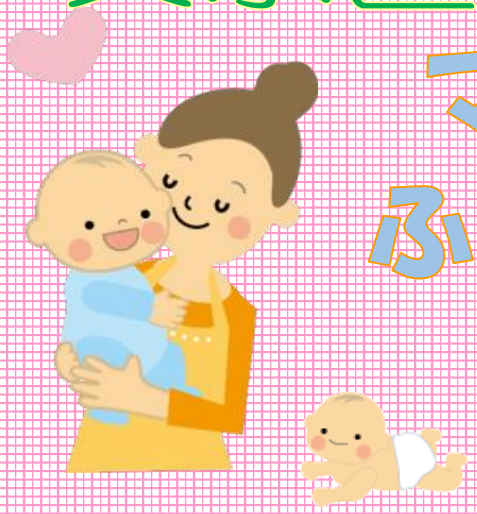
文京区勤労福祉会館

ママとベビーの
ふれあい体操教室

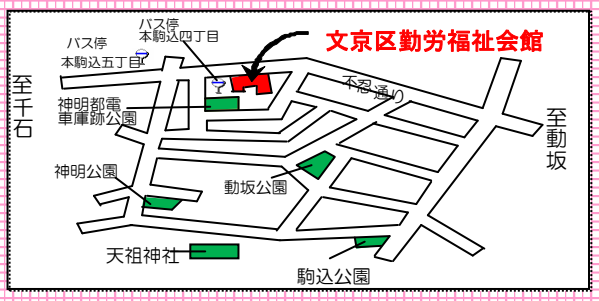


３月５日（月）

14：00～15：00

対　象：0歳児と母親
（首が据わっている0歳児）
申　込：申込受付順
参加費：３００円
会　場：文京区勤労福祉会館　第２・３和室
講　師：㈱オーエンススポーツ事業部指導員
吉松　ひろみ
予約受付開始：２月１２日（月）～

定員
１０組

●持ち物：バスタオル（赤ちゃんの下に敷く用）
飲み物・必要な赤ちゃんグッズ
●服　装：動きやすい服装でご参加ください。
（シューズは不要です）
赤ちゃんと一緒にできるママのためのエクササイズ！
肩こりや腰痛の予防解消に、ボディラインの引き締めに、
心身のリフレッシュに･･･ぜひご参加ください。

【予約・お問い合わせ】
文京区勤労福祉会館
文京区本駒込４－３５－１５
☎０３－３８２３－６７１１