

# ママとベビーの ふれあいたい体操

赤ちゃんと一緒にできるママのためのエクササイズです！！

- ボディラインの引き締め
- 肩こりや腰痛の予防・解消
- 心身のリフレッシュ

体に負担の少ない優しい体操です

## 【日時】

- ① 11月24日（木）
- ② 11月28日（月）

※ 両日共に  
10時30分から  
11時30分まで

## 【講師】

(株)オーエンス スポーツ事業部指導員

## 【会場】

町民センター 和室

## 【定員】

各回  
5組  
(先着順)

## 【申し込み】

11月1日(火) 9時より町民センター  
町民センターへ電話、直接、  
お申し込みフォームにて →



## 【対象】

町内在住か在勤の  
0歳児とその母親  
(首の据わっている乳児)

## 【持ち物】

・バスタオル(赤ちゃん用敷物) ・飲み物  
※動きやすい服装、マスク着用でご参加ください

## 【申し込み・問合わせ】

寒川町民センター  
住所:寒川町宮山165  
TEL:74-2333 Fax:75-2239