



子連れdeヨガ

【1～3月のテーマ】

基礎代謝をUP！

燃える体を作しましょう

日 時：毎月第4火曜日 午前10：30～11：30
お申込…毎月第2火曜日10：00～先着順

- ◇ 1月28日(火)…申込み 1/14～
- ◇ 2月25日(火)…申込み 2/11～
- ◇ 3月25日(火)…申込み 3/11～

場 所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール
対 象：6か月～未就園児とその保護者
定 員：8組
参加費：各回500円
講 師：千葉 由佳先生



保育はありません。お子様
を見守りながら、いっしょに
ご参加いただく講座です。

お申込み
お問い合わせは

鶴ヶ峰地域ケアプラザ
045-382-6070

