

親子エクササイズ

産後の運動不足解消や、お子様と一緒に運動しませんか？
自身の運動不足解消だけでなくお子様との絆が深まります。
楽しく体を動かし、習慣にしていきましょう。
お子様との遊び方を考えたりする機会にもなります。
お気軽にご参加お待ちしております。

- **開催日時** : 平成30年5月2日、16日、6月6日
毎週水曜日各回募集
午前10時00分～11時00分
- **講師** : 石川 千栄 浜松市子育てサロンひなたぼっこ
- **対象** : 一般女性（男性不可）※お子様連れでもお1人でもご参加いただけます。
- **定員** : 15名（各回先着順）
- **受講料金** : 750円/回
- **持ち物** : 運動のできる服装・バスタオル・飲み物
- **受付** : 平成30年4月15日（日）午前9時より
直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地
☎・FAX053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『親子エクササイズ』 受講申込書

平成 年 月 日

参加日へ○を 5/2 5/16 6/6

住所：〒

フリガナ

受講者氏名 男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先