

おやこ

de

ストレッチ

7月3日(金)10:00～11:00

場所：子育てランドあ～べ 研修室

講師：井上由梨絵さん（理学療法士）

無料
先着5組
要申込

育児疲れをほぐしたり、骨盤底筋を中心に鍛える体操をしていきます。ママで理学療法士の講師への相談タイムもありますよ。おやこ一緒に体を動かしてみませんか？

【持ち物：お子さんとお家の方が水分補給できるもの】



子育てランドあ～べ Tel: **023-615-1930**

〒990-0042 山形市七日町 1-1-1 N-GATE 1F

受付時間：9:00～17:00 毎週木曜日・毎月最終火曜日は休館