

丸山公民館

パパでも

OK!

親子でエクササイズ!

10月26日(日)

10:00~11:00 第1・2和室

対象: 3歳以上の未就学児とその保護者

定員: 8組(16名) 多数抽選

持ち物: 水分補給用の飲み物, 汗拭きタオル

※あればスポーツタオルが良いです

参加費: 無料

※丸山公民館に自動販売機はありません
運動のしやすい服装でご参加ください!



講師
の先生

MACHIKOさん

☆健康運動指導士

☆日本マタニティピクス協会

マタニティピクス、ママフィット、親子・ベビーEX、メノポーズ(更年期)

☆高齢者運動指導者(イス体操、イスヨガ、ロコモ、フレイル予防体操など)

☆ヨガ・ピラティス インストラクター

と様々な活動をされています!

申し込み: 右下の二次元バーコードを読み取り、オンライン申請をお願いします。

申込期間: 10月2日(木) 10:00~10月15日(水) 23:59まで

当選発表: 10月16日(木) 受講が決定した方にメールをお送りいたします。

丸山公民館

会場

船橋市丸山5-19-6

丸山公民館

お問い合わせ

047-439-0118 (9:00~17:00)

k-maruyama@city.funabashi.lg.jp

※ご参加の際は公共の交通機関等でお越しく下さい。

