

腰・膝・肩・首の痛みの解消に
育児の合間にちょっと外の空気を吸う機会に

みんなで集合して
ちょっと一息

リラックス効果あり★
ママのための
ボディケア

知ってお得★
育児・家事の
コツ

お喋りが苦手な方も
大丈夫★
ゆる〜いお喋りタイム

日にち	開場	時 間	場 所
令和7年 4月 7日 (月)	13:00	13:30~15:10	健康推進館
5月12日 (月)			
6月18日 (水)			
7月16日 (水)			
8月 4日 (月)			
9月 2日 (火)			
10月 7日 (火)			
11月 4日 (火)			
12月 2日 (火)			
令和8年 1月14日 (水)	9:30	9:50~11:30	
2月 2日 (月)	13:00	13:30~15:10	
3月 2日 (月)			

■持ってくるもの:飲み物、タオル、母子手帳
※動きやすい服装でお越しください

◎予約は右のQRコードからどうぞ。
◎お試し体験は「ハートペアルーム」へご連絡をください。



■問合せ■
こども家庭センター「ハートペアルーム」
☎0978-64-2525