

3月 ぱれいは〜く

# こいトル体操

子育てママの、肩こり、首こり、腰痛防止

1. 複式呼吸法

2. 肩甲骨体操

3. 腰痛防止ストレッチ

4. 太極拳のスイショウ

3月25日(木)

参加費・無料

体操 10:30~ 読み語り 11:30~

【会場】 恩田地域ケアプラザ多目的ホール2

【対象】 0歳児~未就園児とその保護者

【定員】 10組 (予約制)

《ケアプラザへお越しになる皆様へ》

- ・感染症予防の為、館内ではマスク着用をお願いします
- ・発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は来館をお控えください
- ・入館時に検温・手指消毒・手洗い・うがいをお願いしています

【お問合せ】 横浜市青葉区あかね台2-8

横浜市恩田地域ケアプラザ 045-988-2010