

無料

募集

2022年度CO・OP共済 地域ささえあい助成事業 子育てママの健康美容体操教室

心と体をリラックスさせてくれる、子育て中のママさん向けの体操教室です。ストレッチポール®などを使って、体の状態を感じながら、産後から頑張っている体をいたわりませんか。難しい動きやハードな運動はありませんので、お気軽にご参加ください♪

服装・持ってくるもの ●動きやすい服装 ●飲み物
あればバスタオルまたはヨガマット



【日】9月16日(金)10:30~11:30

【所】うきは市デイサービスセンター新館(うきは市浮羽町古川718-2)

【対】1歳くらいまでのお子さんを子育て中のお母さん ※お子さん連れで参加できます

【人】10人 **【主催】**社会福祉法人うきは市社会福祉協議会

【講師】NPO法人cocofull(ココフル)主任、健康運動指導士
下釜 純子(しもがま じゅんこ)さん

九州大学公開講座講師、北九州市立大学非常勤講師、出張型体操・トレーニング指導や、体操指導者養成、地域カフェ推進活動など幅広く活動。老若男女を問わず、ココロとカラダが健康になれる運動指導を行っている。

【締】9月15日(木)

【問】社会福祉法人うきは市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL 0943-76-3977(月~金9:00~17:00 ※祝日を除く)

ご応募は
こちらから

