親子ストレッチ

親子で触れ合いながらストレッチ！
子育て中の疲れを軽くしたい方
是非ご参加ください！





講座　参加者募集

【日時】令和８年１１月２５日(水)
10：30～11：30

【場所】　本北方こども館
（東部公民館内ことぶき室）

【対象】　市内在住の
１歳～2歳児親子
先着　１５組

【講師】　今泉　拓馬　氏
パーソナルトレーナー

【持ち物】タオル・水分補給
動きやすい服装

申し込み方法

★右記の２次元コード（ロゴフォーム）から
申し込んでください。
★申し込み（定員になり次第受付終了となります）
【申し込み開始】令和８年　10　月　17　日（土）
午前１０時より
【お問い合わせ】本北方こども館館
☎０４７－３３７－８９３６

