

第3回 ママさんリフレッシュセミナー



気軽にトレーニング講座



子育てをするママさん同士、交流しながら心も体もリフレッシュ！

テニスボールを用いたマッサージやストレッチで、疲れた体をほぐすトレーニングをしてみませんか？

9/16(金)
10:00~11:30

◆ 講師 スポーツ振興課 地域おこし協力隊
インストラクター

堅田 優太郎氏

◆ ところ

公民館4階 大会議室

- 定員 10名 (託児定員10名・未就学児のみ)
- 対象 乳幼児～小学生の子どもを持つ保護者
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、
ヨガマットか大きめのバスタオル
- 申込み 9月14日(水) までに二次元コードから



※今回から二次元コードからの申込みが可能です。市のホームページの事業告知ページからお申込みいただけます。

※二次元コードまたは事業告知ページから入力できない場合は、教育委員会社会教育課(TEL 74-8379)までお電話ください。

※事業の様子を写真撮影し、広報等に使用させていただくことがありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための注意事項

1. 必ずマスクの着用をお願いします。活動中、暑さで息苦しさを感じた場合は熱中症予防のため、他の参加者との距離を十分にとり、マスクを外してください。また、活動中の「咳エチケット」へのご協力をお願いします。
2. 会場に入る前には手洗い、または手指消毒のうえご参加ください。
3. 自宅で検温を行い、発熱や体調不良がみられる場合(本人及び同居の家族を含む)は参加をご遠慮ください。
4. 持ち物を共用しないよう、忘れ物のないようご注意ください。
5. 会場内は定期的に換気いたします。
6. 新型コロナウイルスの感染発生状況によっては、事業を延期または中止する場合があります。

★次回は11月18日(金) ボディメンテナンス講座です！