

令和4年度 星久喜公民館講座



産後の疲れた体をヨガで整えてみませんか。子育てにはママの元気が一番です！

産後のヨガ

～元気できれいなママになる！～

日程：令和4年12月2日・9日・16日（金）

13：30～15：30 全3回

場所：星久喜公民館 和室AB

対象：生後3ヶ月～6ヶ月の乳児と母親 5組

費用：無料

申込み：11月2日（水）～11月14日（月）

電話またはメール（必要事項記入）にて

必要事項：①講座名 ②氏名（フリガナ）

③お子さんの名前（フリガナ）、月齢

④郵便番号・住所 ⑤電話番号

問合せ先：星久喜公民館

電話 043 (266) 4392

メール (oubo.hoshiguki@cc11f.jp)