

古志原公民館 にこにこ広場

パパ・ママの健康づくり

日々の子育てに追われて自分の健康のことはついつい後回しになってしまいますよね。

お話やストレッチなど楽しく健康づくりのヒントを見つけましょう。



日時 10月19日(月) 10:00～11:30

場所 古志原公民館 1階 和室

参加無料

対象 古志原地区在住の乳幼児と保護者

定員 親子10組程度

内容 親子の健康について(保健師のお話)

ベジチェック・・手のひらにセンサーを当てて野菜がどれ位
取れているか測定します

ママの癒しタイム(肩こり・腰痛予防 ストレッチ)

おやつ試食&茶話会



申込み QRコードまたは下記までご連絡ください
締切10/14(水)



申込みはこちらから



お申込み
お問い合わせ

古志原公民館

TEL 0852-26-4436

住所 松江市古志原4-6-30

