

事業名			
健康福祉部会 子育て応援講座 「リフレッシュ体操で心もからだも元気に！」			
開催日			
令和6年7月16日（火）10:00～11:30			
開催場所			
大内地域交流センター 2階 講堂			
ボランティア期間			
令和6年7月16日（火）9:30～11:30			
ボランティアの内容			
託児			
募集人数等			
若干名			
募集期間			
令和6年7月5日まで			
団体からのコメント			
<p>子育て中の保護者の方に、ほっと一息、リフレッシュしてもらうために、講座の間お子様をお預かりしております。山口市母子保健推進協議会大内地区の方と一緒に託児に協力してくれる方を募集しています。資格等は必要ございませんので、お気軽にお申込みください。</p>			
主催団体			
大内まちづくり協議会 健康福祉部会			
担当者			
齋藤 紀子			
申込方法			
T E L	083-996-5798	二次元 コード	
F A X	083-927-0475		
メールアドレス	xmipj833@yahoo.co.jp		
申込フォーム	https://forms.gle/upJ3RTGkGFHV48UA6		



リフレッシュ体操で 心もからだも元気に！

～ストレッチ&筋トレで、一緒に体幹づくりをしましょう！～

子育ての合間に、ほっと一息しませんか？

ストレッチでゆっくりとからだをほぐし、筋トレで負荷をかけます。

レッスンの始めと終わりで、自分のからだの変化にビックリしますよ！

ご参加お待ちしております！

☆日時 7月16日(火)10:00～11:30

☆会場 大内地域交流センター 2階 講堂

☆対象 子育て中の保護者 25名

☆託児 若干名(要申し込み)

☆募集期間 6月17日(月)～7月5日(金)



内容	講師
・ストレッチ体操 ・筋トレ <持参品> 飲み物・汗拭きタオル	スタジオF 代表 江藤 やす世 氏 副代表 武内 良笑 氏

☆ 大内まちづくり協議会 ☎083-996-5798

又は右の二次元コードよりお申込みください

