



参加費
無料

笑顔になれる

魔法のストレッチ

肩こり・腰痛改善にも

簡単に座ってできる、肩こり・腰痛改善にも効果的なストレッチ！

講師は大人気で予約の取れない日本体操研究所の木下先生です。

心も体も軽くなったら、子育て援助活動についてお話を聞いてみませんか？

ご興味のある方はぜひご応募ください。

2024

10.8(火)

10:00-11:30

梅丘パークホール

小田急線 梅ヶ丘駅
北口徒歩1分

対象者

子育ての援助活動に興味のある方
関心のある方
話を聞いてみたい方

定員

先着50名

持ち物

飲み物
動きやすい服装でお越しください。

お申込み方法

10月4日までに下記URL、二次元コード、またはお電話にてお申込みください。



<https://forms.gle/8G5EFEmhN3pfhR2i8>

保育あり

5ヶ月～未就学児
先着3名まで



【講師 木下 祐一氏】

日本体操研究所
救急救命総括責任者
プロフェッショナルトレーナー
アスリートメンタルアドバイザー



世田谷区 社会福祉協議会

● 支えあい ● 心をつなぐ ● 合い言葉 ●

世田谷区ファミリーサポートセンター

お問合せ（受付時間/月～金 8:30～17:15）

☎ 03-5429-1200