



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

座って簡単にできる、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。

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30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

12月4日(水) 17:15までに

【1】URL、二次元コードから

<https://forms.gle/eykN11PvJLTNFau18>



【2】ハガキまたはFAX(03-5429-1202)で

①～⑤を明記の上、ファミリーサポートセンターへ
①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤日中連絡がつく電話番号
※ハガキ送付先 〒157-0066 世田谷区成城6-3-10 4階

【3】電話でファミリーサポートセンターへ

TEL 03-5429-1200 (平日8:30～17:15)



【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

2024

12.6(金)

10:00-11:30

成城ホール集会室

(成城6-2-1)

小田急線 成城学園前駅
北口徒歩5分

保育あり

5ヶ月～未就学児
先着3名まで



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)

TEL 03-5429-1200 FAX 03-5429-1202