

# 9月のきら☆りんタイム

“スモールボールエクササイズ”

\*とき : 2024年9月10日(火)

10:30~11:30

詳細は、ひたち市報  
(8月20日号)を  
ご覧ください。

\*対象 : 乳幼児の保護者

\*内容 : 小さなボールを使い姿勢を矯正します。  
腰痛や肩こりの方にもおすすめです。

\*講師 : 渡邊 美映さん

\*定員 : 8人(多い時抽選)

\*申し込み : 9/2(月)までに電話又は直接  
すくすくセンター事務室へお申し  
込みください。

TEL 23-5522(9時~17時)

★講座参加中の無料託児あります。ご希望の方は、お申し込みください。

