



# 助産師さんの元気講座

11月11日(金)

10:30~11:30

自分でできる身体のメンテナンスの仕方を  
助産師さんに教えていただきます。

○講師 石塚真姫子さん(助産師)

○内容 日常自分で続けられる簡単な体操をしながら

良い姿勢を実感しましょう

親子でできる体操もご紹介します

○定員 6組程度

○申し込み 10月21日(金) 10:00~

\*インターネットでの申込です

インターネット受付ページ QRコードです→

\*先着順(初めての方優先です)

