

# 沼ノ端コミセンうきうき♪ママ の託児付きリフレッシュ講座

講師：遠藤ひとみ先生 (\*^\_^\*)

## フアイティンク

## エクササイズ

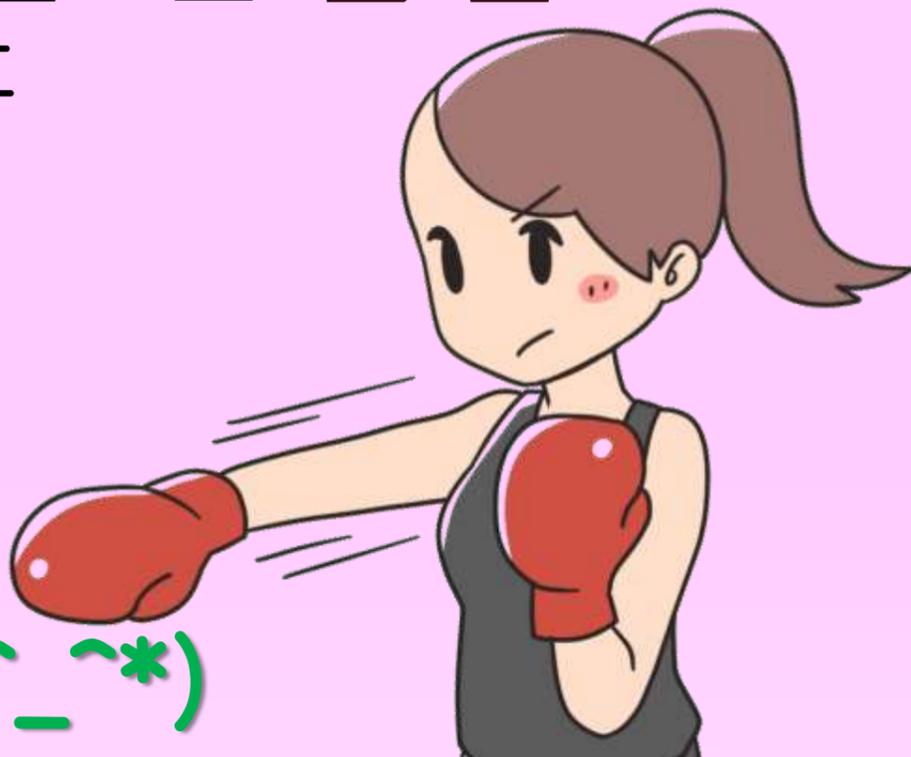
☆ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ！

※簡単なパンチの組み合わせで初心者でも大丈夫♡

◎消費カロリーが大きいのでダイエット効果大！！

(\*°0°)ストレス解消にも最適です！

♡手づくりおやつ付き♡(\*^\_^\*)



日 時：平成31年3月11日(月) 10:00～11:00

(託児受付9:45～9:55)

場 所：沼ノ端コミュニティセンター 体育館

持 ち 物：飲み物、**運動靴**、動きやすい服装、タオル

対 象：子育て中のお母さん(お母さんのみの参加もできます)

定 員：20名 (託児は若干名です、お早目にお申込みください)

参 加 費：500円 **託児利用の方は別途500円**

申込み方法：申込用紙にご記入の上参加費を添えて

：沼ノ端コミセン事務所にお申し込みください

し め 切 り：託児無し3月8日(金)

：託児有り3月4日(月)

問 合 せ：沼ノ端コミュニティセンター 0144-57-5560

主催 苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター指定管理者ワーカースコープ