

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 お出かけ運動教室（玉島）

ママ世代のボディメイク ひめトレ



ひめトレポール®を使って、骨盤底筋をトレーニング
姿勢改善のお手伝いをします(*^^)v
カラダとココロを美しく整えましょう★
託児付きなのでママも安心してご参加できます！



【対 象】 18歳以上の倉敷市内にお住まい、
または通勤・通学されている方



【日 時】 令和3年10月7日（木）10:00~11:00

【場 所】 玉島市民交流センター 第2会議室
（倉敷市玉島阿賀崎1-10-1）

【料 金】 無料

【定 員】 15名

【持 ち 物】 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給のための飲み物
※マスクの着用をお願いします
※動きやすい服装でご参加ください

【申込方法】 お電話でお申し込みください

※託児人数は10人までとなっております
希望者はお早めにお申し込みください

玉島児童館

〒713-8122倉敷市玉島中央町3丁目9-12 TEL: 086-526-3400

開館時間: 9:00~17:15

休館日: 月曜日・祝日（こどもの日は開館）夏休み期間中は日曜日

年末年始（12月29日~1月3日）