

令和7年度

子育てサロン

参加費
¥500

きらきら

スペース

働くママさんパパさんが参加しやすいように、
日曜日に開催します！お子様と一緒に体を動かし
ながら交流し、リフレッシュしましょう！

5/11 日 10:00~11:30

6/29 日 10:00~11:30

サーキット
運動

ダイエット

産後ケア
骨盤調整

【タイムスケジュール】

10:00~11:00 親子で体を動かす
11:00~11:30 読み聞かせ、
自由遊び、
おしゃべりタイム 等

講師：高田 昌子氏

【認定指導員】

- ・日本マタニティフィットネス協会
- ・OKJエアロビックファミリー
- ・ダンス教育振興連盟JDAC

キッズ
エクササイズ

会場：葛が谷地域ケアプラザ

対象：おおむね2～3歳のお子様とその保護者
(きょうだい児の参加可)

定員：10組 (事前申し込み先着順)

参加費：1回1家族¥500 ※キャンセル料なし

持ち物：飲み物、汗拭きタオル (必要な方)

【問い合わせ先】

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

葛が谷地域ケアプラザ

住所：横浜市都筑区葛が谷16-3

電話：045-943-5951

申し込み
URL



お釣りがないよう
ご準備お願い
します。



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分