

# 産後のママのための エクササイズ

産後の運動不足解消や、機能改善やトラブル改善などがテーマです。

同じ悩みを持つ方と一緒に運動し解消しましょう。

今までタイミングがなかった方やあきらめていた方。

何より自分のために自身と向き合える場です。

必ず何かを得られます。お気軽にご参加お待ちしております。

- **開催日時** : 平成30年10月31日、11月7日、21日  
水曜日各回募集  
午前10時00分～11時00分
- **講師** : 石川 千栄 浜松市子育てサロンひなたぼっこ
- **対象** : 一般女性（男性不可）※お子様連れでもお1人でもご参加いただけます。
- **定員** : 15名（各回先着順）
- **受講料金** : 750円/回
- **持ち物** : 運動のできる服装・バスタオル・飲み物
- **受付** : 直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで  
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地  
☎・FAX053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com  
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

----- キリトリ -----

『産後エクササイズ』 受講申込書

平成 年 月 日

参加日へ○を 10/31 11/7 11/21

住所：〒

フリガナ

受講者氏名

年齢

電話番号

緊急連絡先