

こちよくエクササイズ

平成 22 年 1 月 29 日 金曜日

10 時より 11 時 **保育付**

ひとときママをお休みしてみませんか？

こちよくカラダとココロをリフレッシュ♪

自分でできるストレッチ・筋力トレーニング、評判の講師
です！

食事ミニ講座・栄養個別相談あり、終了後交流の時間を
もちます。保育は、保育サービス「ぽてと」です。

- | | |
|----------|---|
| ☆ 会場 | 石神井公園区民交流センター2階和室
西武池袋線石神井公園駅 北口の前 |
| ☆ 対象 | 幼児(1歳6ヶ月位まで)を持つ女性 |
| ☆ 定員 | 抽選 10名 |
| ☆ 参加費 | 無料 |
| ☆ 保育 | 運動中お預かりします。1名あたり 600円 |
| ☆ 保険料 | 1名あたり 50円 1組 100円 |
| ☆ 申し込み方法 | E-mail(PC・携帯)または電話
kurione@piano.ocn.ne.jp
03-3557-0877 担当石垣 夜8時以降
PC・携帯・電話で下記の項目お知らせ下さい
① こちよくエクササイズ希望 ② 〒住所
③ 名前(ふりがな) ④ 電話番号
⑤ 保育希望の場合お子様の名前(ふりがな)・年齢
お送りいただいた情報は講座目的以外に使用しません
申し込み後こちらから返信いたします、返信のない場合
お問い合わせ下さい。 |
| ☆ 締め切り | 1月21日(木)必着 |
| ☆ 主催 | NPO 法人クリオネ おいしく食べて健康に、クリオネは乳児から
長寿世代までの健康応援団です！ |