







肩こり・ぽっこりお腹・二の腕の振り袖



一生付き合う身体のための  
**産後エクササイズ**

お子さん連れでご参加いただけます

- 日時  **11月10日(金) 10:30-11:10**
- 場所  足利いずみ幼稚園 ホール  
足利市五十部町155-5
- 対象  女性(運動を禁止されてない方)  
定員 15名くらい
- 持ち物  運動できる服装、飲み物  
浴用タオル

講師紹介




岡島敦子  
あしかが子育て応援ネット  
代表  
しゃんしゃん広場指導員  
保育士

あいcafe  
初めての方は  
お申込み下さい

お申し込み・お問い合わせ

足利いずみ幼稚園

 **0284-21-6922**

ホームページからも  
お申し込みできます!

