

令和8年度 上北台公民館主催

公民館保育室 体験講座

R8 7/10・9/11・9/25

全3回 いずれも金曜日 10:00～12:00

上北台公民館（上北台市民センター3階）

お子さんを保育室に預けて
自主グループ ゆる体操ゆるり
の活動を体験する講座です



ゆる体操とは
優しく 緩んで 産後の体ケアと
リラックス ができる体操です。
保育を利用されない方も
参加できます。

定員：5人（申し込み多数の場合は抽選） 詳細・申込みはこちら↓

対象：首がすわっている満4か月以上
（令和8年3月10日以前生まれ）の未就学児

費用：各回100円（保育室おやつ代）



お問い合わせは 中央公民館へ

中央公民館 電話：042-564-2451

火～土曜日 午前8時30分～午後5時15分