



身体と心をリフレッシュしませんか？

# ひまわりの館講座 のごあんない

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館 TEL 35-1126

## ママとベビーのリズム体操

赤ちゃんの心と身体の発達段階に合った触れ合いを促しながら、お母さんは産後のボディケア体操を行います。子育てをする上での情報交換もできる笑顔あふれる教室です。

**日時：**6月18・25日、7月2・9日（全4回・㊦）  
午後1時30分～2時30分

**会場：**ふれあいの里石岡ひまわりの館

**料金：**1,000円（アルバム代など）

**講師：**佐藤直子氏

**対象：**開催初日（6月18日）に1か月半を迎える赤ちゃんから4か月までの赤ちゃんとその親

**定員：**15組（赤ちゃんとお母さん）

### 共通事項 -----

**申込方法：**5月15日㊦～30日㊦午前8時30分～午後5時に、電話で申し込み（月曜休館）  
定員を超えた場合は抽選

## スクエアステップ教室

みんなで楽しく体を動かしながら「脳トレ」にもなるスクエアステップ。転倒や認知症の予防に効果が期待できます。体力づくりのためにもぜひ参加してみませんか？

**日時：**6月17日・7月15日・8月26日・9月30日・10月28日・11月25日（全6回・㊦）  
午前10時～11時15分

**会場：**ふれあいの里石岡ひまわりの館

**料金：**無料

**定員：**20人

## ひまわりの館開館状況について

新型コロナウイルス感染症の影響により、一部営業時間を変更しています（4月21日現在）。最新情報は市HPからご確認ください。

