

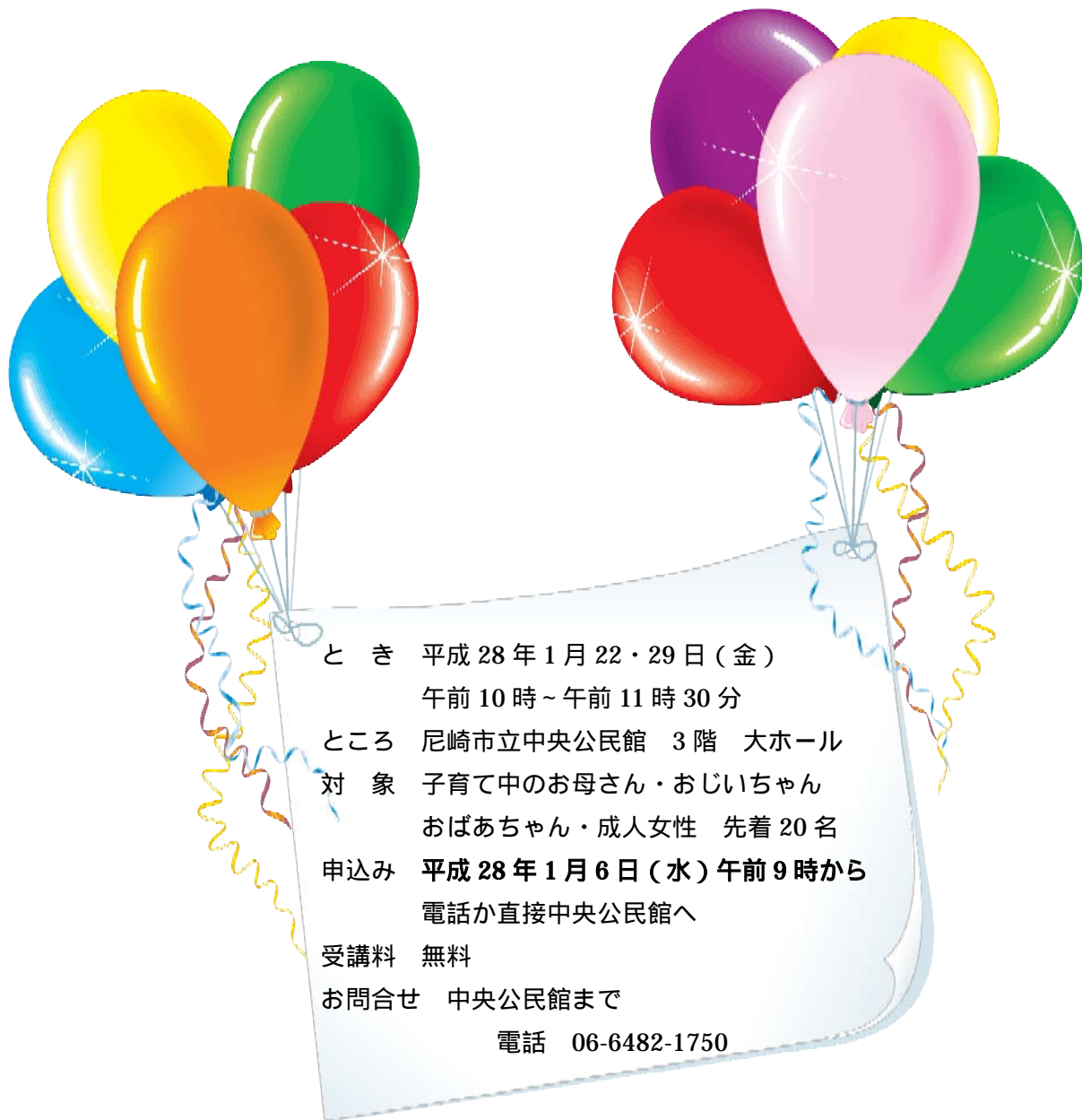


【講座に参加された方には、「尼崎市未来いまカラダポイント」を  
各回 10P 付与します。台紙をお持ちでない方にはお渡しします。】

# ココロもカラダも元気になるストレッチ

ココロのリフレッシュ・カラダのストレッチ・そして  
日々の健康づくりにチャレンジしてみませんか???  
子育て中のお母さん・子育てを応援して下さるシニアのみなさん・  
そして、子どもが好きな成人女性、是非参加して下さい！

子ども連れ  
大歓迎



と き 平成 28 年 1 月 22・29 日 (金)  
午前 10 時 ~ 午前 11 時 30 分  
と ころ 尼崎市立中央公民館 3 階 大ホール  
対 象 子育て中のお母さん・おじいちゃん  
おばあちゃん・成人女性 先着 20 名  
申込み 平成 28 年 1 月 6 日 (水) 午前 9 時から  
電話か直接中央公民館へ  
受講料 無料  
お問合せ 中央公民館まで  
電話 06-6482-1750