

平成30年度

# 子育てママの リフレッシュ体操

子育てママが集まって週に一度3B体操で心と身体をリフレッシュしませんか？  
子どものことや趣味のことなど、ママ同士のおしゃべりも楽しいですよ！



日時：毎月第2・第3・第4金曜日  
9：45～10：45

※開催日は、イベント等の都合により変更する場合がございます。



場所：三重県立みえこどもの城 レストハウス



対象：子育て中のママ、子育てを離れた大人の方など



参加費：500円



持ち物：上靴



参加申込方法：

Eメール ([renkei02@mie-cc.or.jp](mailto:renkei02@mie-cc.or.jp))

または専用申込用紙（下記）

※申込状況によっては当日申込可



## お問い合わせ

三重県立みえこどもの城

TEL：0598-23-7735

住所：三重県松阪市立野町1291  
中部台運動公園内



～指導～

日本3B体操協会公認指導者  
松本 貴子さん

## 専用申込用紙【子育てママのリフレッシュ体操】

※個人情報は厳重に管理し、他の目的では使用いたしません。  
※この申込み用紙は切り取り後、エントランスまでお持ちください。

お名前		連絡先	☎	—	—
お住まい	市 群		町		

[スタッフ記入] 申込み受付日：平成30年 月 日（受付担当名

）