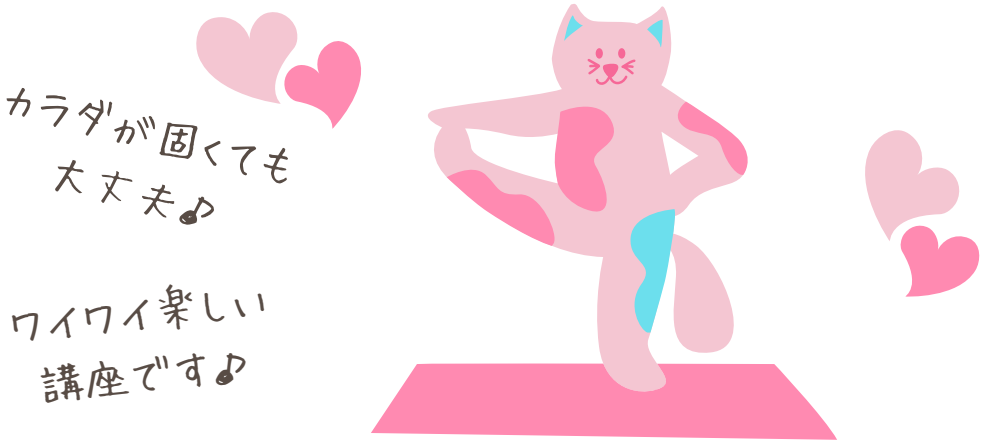
--- 自分の体も大切にする時間を作ってみませんか ---

子育て中でもできる！

だっこおんぶに負けないからだ♪ のびのびストレッチ



参加費 無料

2026
12/7(月)　10:00～12:00

えんてらす１階　101・102会議室
※会場には大人のみ参加可

講師：永井　肇さん（健康運動指導士・整体師）

対　象：塩尻市在住で0～3歳(年少に上がる前)までのお子さんの保護者
持ち物：水分補給のための飲み物　※動きやすい服装でおこしください。

申込期間　11/12(木)～11/23(月)

■講座当日、生後3カ月～3歳(年少に上がる前)までのお子さんの託児(無料)ができます。希望の方は①のコードからお申し込みください。

■①②ともに、保護者は各家庭2人まで申し込むことができます。

①託児希望の方はこちら

託児定員：子ども１８人
先着順

②託児希望のない方はこちら

講座定員：保護者４０人
先着順

お問い合わせ
子育て支援センター　(えんぱーく)　☎0263-53-3382　休館日：毎週水曜日
北部子育て支援センター(えんてらす)　☎0263-54-7701　休館日：毎週日曜日