

子育てタウン りっぷる

旧「おむすびひろば」が
「子育てタウン りっぷる」に
生まれかわりました！
連続講座から単発講座になります！



子育て中の方にご案内です♪
お子さんと一緒にさざなみタウンで癒しの時間を過ごしませんか。

セルフリンパケア&ストレッチ

【日 時】 7月28日(金)

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

申込〆切後に班分けをしてメールにてお知らせをします。

【講 師】 坪井 純子さん

(リンパドレナージュセラピスト、ピラティスインストラクター)

【参加費】 無 料

【持ち物】 飲み物(水分補給)、タオル、ヨガマットまたはバスタオル

【定 員】 各8組(先着順)

【場 所】 さざなみタウン内長浜まちづくりセンター和室

【対 象】 市内在住の未就園児とその保護者



ご自分で身体のリンパを流し、めぐりが良くなった身体でストレッチ。

リンパの流れが良くなると、たまっていた水分や老廃物をスムーズに排出できます。

身体も心もリフレッシュして、毎日の疲れをリセットしましょう。

【受付開始日】 令和5年7月8日(土)～7月26日(水)

※定員になり次第締め切ります。

【申込み方法】 右記 QR コード「さざなみタウンホームページ申し込みフォーム」にて
お申し込みください。

【お問い合わせ】 長浜まちづくりセンター TEL 0749-62-1808

受付時間：午前8時30分～午後5時15分

休 館 日：火曜日

