

体をほぐしダンスの要素を取り入れながら、  
ママとお子さんで楽しくストレッチ♪  
産後の不調や育児の疲れを癒し、  
みんなで交流できる場を目指しています

<講師>土井煌舟先生

バレエ歴 20 年、演劇科を卒業。

7 年間書道教諭された後も書道の分野でもご活躍され  
“教育系 YouTuber 書道の先生土井煌舟” 開設

# 親子 ストレッチ

毎月第 2・4 月曜日

10:30~11:30

参加費 500 円

子育て応援券利用できます



<会場&お問い合わせ>地域交流室エルブ

杉並区天沼 3-26-25 あおばケアセンター1階 ☎03-6383-6080