

# なわて

# ファミリー・サポート・センター

# 子育て交流会

## 自宅でできる筋トレ＆ キックボクシングのミット打ち



日時：令和8年3月5日（木）10:00～11:30

場所：すてっぷ★なわて 3階 市民活動室

講師：KICKY-FITNESS トレーナー町田さん

内容：自宅でできる筋力トレーニングとキックボクシングの  
ミット打ち（大人だけの参加も大歓迎です）

対象：ファミサボ会員の方、



子育て中の市民の方、

子育て支援に興味のある市民の方

申込み：2月2日(月)～2月25日(水)

(定員8組程度) ※申込みが8組を大幅に超えた場合には抽選となります。

申込み方法：電話・メール・ロゴフォーム

※お子様と一緒にご参加できますが保育はありません。

※参加決定者には2月27日（金）に電話かメールでお知らせします。



ファミサボ会員も  
そうでない方も  
みんな集まれ～



ファミサボってどんな時に利用できるの？

会員にはどうやったらなれるの？

詳しくご説明します。依頼会員に登録希望の方は  
ご本人確認証明書をお持ちください。

## なわてファミリー・サポート・センター

四條畷市雁屋北町6-21

すてっぷ★なわて 3階

TEL 072(877)5130

FAX 072(877)7371

メールアドレス nawate.famisapo@city.shijonawate.lg.jp

業務時間 月～金、9:00～17:00

