

子育てママ・パパの運動教室

令和5年度スケジュール(10月～12月)

指宿市では、子育て中でなかなか運動をする機会が少ないママ・パパを対象に、インストラクターによる運動教室を実施しています。託児付きの教室ですので、お気軽にご参加ください♪



【受付】9:30～
【親子あそび】10:00～
・わらべうた
・指あそび
・布あそび

【運動教室】10:30～
骨盤体操やヨガなど
いろいろな運動が楽しめます♪動きやすい服装
でお越しください。

本課Instagram



予約はこちらから↓



※電話やメールでの
申込も可能です。

日程		内容	会場
10月	4日(水)	スト★トレ	なのはな館 (中央ホール)
	11日(水)	ヨガ	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	20日(金)	ストレッチポール	山川図書館
	24日(火)	骨盤体操	なのはな館 (中央ホール)
11月	8日(水)	骨盤体操	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	17日(金)	スト★トレ	山川図書館
	28日(火)	ストレッチポール	なのはな館 (中央ホール)
12月	6日(水)	骨盤体操	なのはな館 (中央ホール)
	13日(水)	ヨガ	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	15日(金)	ストレッチポール	山川図書館
	19日(火)	スト★トレ	なのはな館 (中央ホール)