

託児付き

平成29年度 後期

子育てママ・パパの運動教室

指宿市では、子育て中でなかなか運動する機会がない方を対象にインストラクターによる運動教室を開催しています。内容は、前半が親子遊び、後半がストレッチやヨガなどを実施しています。ほかにも様々な運動が楽しめますので、親子でいっしょに体験してみませんか。

- ※ 保育士による託児付きの教室ですので、お気軽にお越しください。
- ※ 人数によっては、制限を設ける場合もありますのでご了承ください。

ベリーダンス・フィットネス



ヨーガ



保育士の託児があります。
楽しく身体を動かしてリフレッシュ♪



親子あそび



フィットネス・フラ



動きやすい服装で
ご参加ください

開催場所・日程・内容

(内容が変更になる場合もあります)

	指宿 保健センター 第1水曜日	前半 10:00~ 30分程度	後半 10:30~ 30分程度
10月	4日	親子あそび わらべうた 指あそび 布あそび	のんびりしましょう ♥ 「ストレッチポール」
11月	1日		ゆったり呼吸で「ヨーガ」
12月	6日		わいわい楽しく踊りましょう♪ 「DIO (ディオ)」
1月	10日 (第2)		ヨーガ&ピラティス「マットサイエンス」
2月	7日		アロハと笑顔 ♥ 「フィットネス・フラ」
3月	7日		リクエスト

	山川 図書館 第3金曜日	開聞 ふれあい公園 愉徒里館 第3水曜日	前半 10:00~ 30分程度	後半 10:30~ 30分程度
10月	20日	18日	親子あそび わらべうた 指あそび 布あそび	身体をほぐして「ストレッチポール」
11月	17日	15日		ゆったり呼吸で「ヨーガ」
12月	15日	20日		ゆがみを整える「骨盤体操」
1月	19日	17日		ヨーガ&ピラティス「マットサイエンス」
2月	16日	21日		気持ちよく「ストレッチ」
3月	16日	14日 (第2)		リクエスト

お問い合わせ：指宿市役所 健幸のまちづくり推進室 (指宿保健センター内)

TEL：0993(22)2111 (内線289) FAX：0993(27)1200

E-mail：kenko-machi@city.ibusuki.jp