

託児付き

平成28年度 前期

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。

親子遊び



ベリーダンス



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	前半	後半
	保健センター 第1水曜日	10:00~ 30分程度	10:30~ 30分程度
4月	6日		リラックスして☆「 ヨガ 」
5月	18日(第3)	親子あそび	歩くだけじゃない!!「 ポール・エクササイズ 」
6月	1日	わらべうた	ピラティス&ヨガ「 マットサイエンス 」
7月	6日	指あそび	アロハなハートで「 フィットネス・フラ 」
8月	3日	布あそび	情熱の嵐を!「 ベリーダンス・フィットネス 」
9月	7日		リズムに合わせて♪♪「 簡単エアロ 」



ヨガ



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♪

	山川	開場	前半	後半
	図書館 第3金曜日	ふれあい公園 愉徒里館 第3水曜日	10:00~ 30分程度	10:30~ 30分程度
4月	15日	20日	親子あそび わらべうた 指あそび 布あそび	肩こり解消!「 肩甲骨ストレッチ 」
5月	20日	11日(第2)		ゆがみを整える「 骨盤体操 」
6月	17日	15日		ピラティス&ヨガ「 マットサイエンス 」
7月	15日	20日		気持ちいい体験「 ストレッチ・ボール 」
8月	19日	17日		情熱の嵐を!「 ベリーダンス・フィットネス 」
9月	16日	21日		身体が硬い人のために「 からだほぐし 」

(内容が変更になる場合もあります)



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.lg.jp