

託児つき

子育てママ・パパの運動教室

平成31年度 年間スケジュール

指宿市では、子育て中でなかなか運動をする機会がないママ・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。保育士による託児付きの教室です。お気軽にご参加ください。

【前半】親子あそび

10:00～10:30

- わらべうた
- 指あそび
- 布あそび



ベリーダンス

骨盤体操

【後半】運動教室

10:30～11:00

毎月いろいろな運動が楽しめます。動きやすい服装でおこしてください。



アロマDEメンテ

ヨーガ

会場

日程・内容

指宿 指宿保健 センター (水)	なのほな館 (金)	<内容> 	山川	開聞	<内容> ※山川・開聞共通
			山川図書館 (金)	ふれあい 公園 愉徒里館 (水)	
4月 3日	12日	ヨーガ	19日	17日	ヨーガ
5月 8日	10日	美♡スロートレーニング	17日	15日	骨盤体操
6月 5日	14日	ストレッチポール	21日	19日	ストレッチポール
7月 3日	12日	アロマDEメンテ	19日	17日	アロマDEメンテ
8月 7日	9日	フィットネスフラ	16日	21日	フィットネスフラ
9月 4日	13日	ベリーダンス&骨盤体操	20日	18日	骨盤体操
10月 2日	11日	ストレッチポール	18日	16日	ストレッチポール
11月 6日	8日	ダンスエアロ	15日	20日	ダンスエアロ
12月 4日	13日	ヨーガ	20日	18日	ヨーガ
1月 8日	10日	ストレッチポール	17日	15日	ストレッチポール
2月 5日	14日	骨盤体操	21日	19日	骨盤体操
3月 4日	13日	リクエストで決定	27日	18日	リクエストで決定

<問い合わせ先> 指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課 健幸戦略係

〒891-0404 指宿市東方 9300-1 (ふれあいプラザなのほな館内) TEL: 23-1003