

# 令和6年度 【7月～9月】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♪

## 【教室内容】

9:30～ 受付

10:00～10:30 親子あそび

- ・布あそび ・わらべうた
- ・絵本の読み聞かせなど



10:30～11:00 運動教室

骨盤体操やヨガなど  
動きやすい服装でお越しください。  
ママ・パパのみの参加の場合は、  
10時20分頃お越しください。



	市民会館 リハーサル室		かいもん山麓ふれあい公園 愉徒里館		山川図書館 第1・2学習室		市民会館 リハーサル室	
<b>7月</b>	3日(水)	ヨガ	10日(水)	骨盤体操	19日(金)	ストレッチ ポール	23日(火)	スト★トレ
<b>8月</b>			7日(水)	ストレッチ ポール	16日(金)	ヨガ	27日(火)	筋トレ 栄養講話
<b>9月</b>	4日(水)	骨盤体操	11日(水)	ヨガ	20日(金)	スト★トレ	※「スト★トレ」とは、人間の自然な動きに近い動きを行う全く新しいストレッチ&トレーニング法を特徴とした運動です。	
	24日(火)	ウォーキング						

## 【持ってくるもの】

- ・バスタオル
- 0歳のお子さんに参加され、寝かせる場合
- ・フェスタオル
- 骨盤体操など運動時に使用することがあります
- ・水分補給の飲み物
- ・その他、おむつなどお子さんに必要なもの



申し込みはこちらから↓



※電話やメールでの申し込みも可。



本課Instagramでも開催情報をお知らせしています！



《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はな館) TEL0993-23-1003 メールkenko-machi@city.ibusuki.jp