

託児付き 令和2年度 前期スケジュール 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ので、お気軽にご参加ください♪



【受付】9:30～
【前半】親子あそび
10:00～10:30
・わらべうた
・布あそび
・読み聞かせなど

日程	指宿保健 センター 水曜日	なのはな館 (2階音楽室) 金曜日	山川図書館 (2階) 金曜日	開聞総合体育館 (第1会議室) 水曜日	内容
4月	お休み	10日	17日	15日	ヨガ
5月	13日	8日	15日	20日	ストレッチポール
6月	3日	12日	19日	17日	フィットネス・フラ
7月	1日	10日	17日	15日	ポテコンティショニング+筋トレ
8月	5日	お休み	21日	19日	骨盤体操
9月	2日	11日	18日	16日	アロママッサージ

【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
お越しください



<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内) TEL: 23-1003