

託児付き

令和5年度スケジュール(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♪



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

10:30～ 運動教室
骨盤体操やヨガなど
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。

日程	内容	会場
7月	5日(水)	骨盤体操 市民会館
	12日(水)	ストレッチポール ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	21日(金)	ヨーガ 山川図書館
	25日(火)	スト★トレ 市民会館
8月	9日(水)	骨盤体操 ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	18日(金)	ヨーガ 山川図書館
	22日(火)	プチ筋トレ (※栄養講話も実施します) 市民会館
9月	6日(水)	健幸ウォーキング 市民会館
	13日(水)	ヨーガ ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	15日(金)	スト★トレ 山川図書館
	26日(火)	骨盤体操 市民会館

※8月22日(火)限定!!



参加者にはキウイと牛乳のプレゼントもあります♪

《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
(ふれあいプラザなのはな館)
TEL: 0993-23-1003
E-mail: kenko-machi@city.ibusuki.jp

本課Instagram

予約はこちらから↓



※電話やメールでの申込み可能です。