

託児付き 令和3年度 前期スケジュール (4月～9月)

子育てママ・パパの運動教室

指宿市では、子育て中でカラダを動かす機会が少ないママ・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。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♪
マスクの着用、検温、アルコール消毒など感染症対策を行っています。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



会場

NEW

COCCOはしむれ
(1階講堂)

開聞総合体育館
(第1会議室)

山川図書館
(第1・2学習室)

ふれあいプラザなのはな館
(4月と5月は、中央ホール)
(6月～9月は、音楽室)

4月 運動内容
ヨーガ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月 運動内容
フィットネス・フラ

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月 運動内容
骨盤体操

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月 運動内容
ストレッチポール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月 運動内容
プチ筋トレ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月 運動内容
アロママッサージ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

内容

【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

【後半】運動教室 10:30～11:00
月替わりで様々な運動メニューを行います
動きやすい服装でお越しください



健幸・協働のまちづくり課
Instagramを開設しました!!
ぜひご利用ください♪

ママ・パパのみの参加も出来ます
(運動教室 受付10:20～)

<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