

要予約!!

令和4年度スケジュール (令和5年1月~3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。託児付きの教室ですので、お気軽にご参加ください♪
ご自宅での検温や、教室でのマスクの着用、アルコール消毒など、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



本課Instagramでも
開催情報をお知らせします!



▲本課Instagram

【教室内容】

9:30~ 受付

10:00~10:30 ① 親子あそび

- ・わらべうた
- ・布あそび
- ・読み聞かせ など

10:30~11:00 ② 運動教室 (託児つき) ←ママ・パパのみの参加も可能

※下記参照

(10時20分頃にお越しください)



月	COCCOはしむれ (1階講堂)	愉徒里館 (多目的ホール)	山川図書館 (第1・2学習室)	指宿市民会館 (リハーサル室)	運動内容
1月	お休み	🟡 11日(水)	🟢 ス 20日(金)	🟡 ヨ 17日(火)	🟡 リ ラックス マッサージ
2月	🟢 骨 1日(水)	🟢 骨 8日(水)	🟡 リ 17日(金)	🟡 ヨ 28日(火)	🟢 骨 骨盤体操 🟡 ヨ ヨーガ
3月	🟢 骨 1日(水)	🟢 骨 8日(水)	🟢 ス 10日(金)	🟡 ヨ 14日(火)	🟢 ス スト★トレ

NEW

予約はこちらから↓



※電話やメールでの
申込みも可能です。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。市ホームページ、Instagramをご確認ください。