

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)	20日(金)	17日(火)	リラックス マッサージ
2月	1日(水)	8日(水)	17日(金)	28日(火)	骨盤体操 ヨーガ
3月	1日(水)	8日(水)	10日(金)	14日(火)	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。