



令和6年度
【10月～12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♪

【教室内容】

9:30～ 受付

10:00～10:30 親子あそび

- ・布あそび ・わらべうた
- ・絵本の読み聞かせなど



10:30～11:00 運動教室

骨盤体操やヨガなど
動きやすい服装でお越しください。
ママ・パパのみの参加の場合は、
10時20分頃お越しください。



	市民会館 リハーサル室		かいもん山麓ふれあい公園 愉徒里館		山川図書館 第1・2学習室		ふれあいプラザなのはな館 中央ホール	
10月	2日(水)	スト★トレ	9日(水)	ヨガ	18日(金)	ストレッチ ポール		
	22日(火)	骨盤体操						
11月	6日(水) ※室内シューズがあれば、お持ちください	エアロビクス	13日(水)	骨盤体操	15日(金)	スト★トレ	26日(火)	ヨガ
12月	24日(火)	骨盤体操	11日(水)	ストレッチ ポール	20日(金)	スト★トレ	※「スト★トレ」とは、人間の自然な動きに近い動きを行う全く新しいストレッチ&トレーニング法を特徴とした運動です。	

【持ってくるもの】

- ・バスタオル
- 0歳のお子さんに参加され、寝かせる場合
- ・フェイスタオル
- 骨盤体操など運動時に使用することがあります
- ・水分補給の飲み物
- ・その他、おむつなどお子さんに必要なもの



申し込みはこちらから↓



※電話やメールでの申し込みも可。



本課Instagramでも開催情報をお知らせしています！



《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

〒891-0404 指宿市東方9300-1 (ふれあいプラザなのはな館) TEL0993-23-1003 メールkenko-machi@city.ibusuki.jp