

要予約!!

令和4年度スケジュール（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 (1階リハーサル室)	運動内容
10月	骨 5日(水)	ヨ 12日(水)	ス 21日(金)	ス 25日(火)	骨 骨盤体操
11月	骨 2日(水)	ヨ 9日(水)	ス 18日(金)	ヨ 22日(火)	ヨ ヨーガ NEW
12月	骨 7日(水)	ヨ 14日(水)	ス 16日(金)	ス 20日(火)	ス スト★トレ

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。