

要予約!!

令和4年度スケジュール（4月～6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 | 運動内容 | 指宿地域 | 開間地域 | 山川地域 | 指宿地域 |
|----|-----------|---------------------|------------------|--------------------|------------------|
| | | 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1～3学習室) | なのはな館 (中央ホール) |
| 4月 | ヨーガ | お休み | 13日(水) | 15日(金) | 26日(火) |
| 5月 | フィットネス・フラ | お休み | 11日(水) | 20日(金) | 24日(火) |
| 6月 | ストレッチポール | 1日(水) | 8日(水) | 17日(金) | 28日(火) |

※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。

予約はこちらから↓



※電話やメールでの
申込みも可能です。