



令和7年度  
[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。

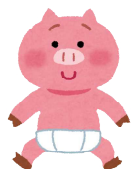


	市民会館 リハーサル室		かいもん山麓ふれあい公園 愉徒里館		山川図書館 第1・2学習室		ふれあいプラザなのはな館 中央ホール	
1月	20日(火)	ヨガ	7日(水)	骨盤体操	16日(金)	スト★トレ	※「スト★トレ」とは、人間の自然な動きに近い動きを行う全く新しいストレッチ&トレーニング法を特徴とした運動です。	
2月	24日(火)	ストレッチ ポール	4日(水)	スト★トレ	13日(金)	ストレッチ ポール		
3月			4日(水)	骨盤体操	13日(金)	ヨガ	17日(火)	スト★トレ

## 【持ってくるもの】

- ・バスタオル
- 0歳のお子さんと参加され、寝かせる場合
- ・フェスタオル
- 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
- ・室内シューズ(エアロビクス参加の場合)

申し込みはこちらから↓



本課Instagramでも開催情報をお知らせしています！

※電話やメールでの申し込みも可。申し込みがなくても参加できます！



《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