



令和5年度[1月～3月]スケジュール

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。

「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。



本課Instagramでも開催情報をお知らせしています！

【親子あそび】



【運動教室】



申し込みはこちらから↓



※電話やメールでの申し込みも可能です。



	日程	内容	会場
1月	10日(水)	骨盤体操 ※(定員10組)	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	19日(金)	エクササイズボールを使って 骨盤底筋のトレーニング	山川図書館
	23日(火)	ヨーガ	なのはな館 (中央ホール)
2月	7日(水)	ヨーガ	市民会館
	14日(水)	スト★トレ ※(定員10組)	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	16日(金)	スト★トレ	山川図書館
	27日(火)	骨盤体操	市民会館
3月	8日(金)	スト★トレ	山川図書館
	13日(水)	骨盤体操 ※(定員10組)	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	19日(火)	ヨーガ	市民会館

※ふれあい公園愉徒里館は、会場の関係により、定員を設定しました。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

《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