



令和6年度【4月～6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

【親子あそび】



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。

【運動教室】



【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↓



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。

日程		内容	会場
4月	10日(水)	骨盤体操	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	19日(金)	スト★トレ	山川図書館
	23日(火)	ヨガ	なのはな館 (中央ホール)
5月	8日(水)	骨盤体操	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	24日(金)	スト★トレ	山川図書館
	28日(火)	ヨガ	なのはな館 (中央ホール)
6月	12日(水)	ヨガ	ふれあい公園 愉徒里館(開間)
	21日(金)	スト★トレ	山川図書館
	25日(火)	骨盤体操	なのはな館 (中央ホール)

※「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。

《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