

託児付き

令和2年度 後期スケジュール

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。保育士による託児付きの教室ですので、お気軽にご参加ください♪



[受付]9:30～
[前半]親子あそび
10:00～10:30
・わらべうた
・指あそび
・布あそびなど

日程	指宿保健 センター 水曜日	なのはな館 (2階) 金曜日	開間総合体育館 (会議室) 水曜日	山川図書館 (2階) 金曜日	内容
10月	7日	9日	21日	23日	ヨーガ
11月	4日	13日	18日	20日	ストレッチポール
12月	2日	11日	16日	18日	ベーシックエアロ
1月	6日	8日	20日	15日	骨盤体操
2月	3日	12日	17日	19日	フキ筋トレ
3月	3日	12日	17日	お休み	皆様のご要望で決定します♪

[後半]運動教室
10:30～11:00
ヨーガや骨盤体操など
楽しんでみませんか
動きやすい服装で
お越しください



<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内) TEL: 23-1003

感染対策として受付時に検温、手指消毒等を行います。感染状況により中止や内容が変更になる場合があります。詳しくは市のホームページまたは健幸・協働のまちづくり課のFacebookをご覧ください。

自宅出来る
親子あそびや
運動を紹介しています



より一層みなさまに楽しんで
いただける教室にするため
アンケートのご協力を
よろしくお願いします。

