

下川淵親子すくすく教室

赤ちゃんと一緒に体を動かしたり

子育て中の保護者同士で交流したりしながら楽しく過ごしましょう♪



三回連続講座

各回

10:00~11:30



場所

下川淵公民館

和室



対象

一歳未満の子どもと

保護者 先着8組

第一回 2月26日(月)

親子のワクワク体操

講師：神尾 直子 先生

(日本子どもフィットネス協会 エグゼクティブディレクター、
ジムナダンススタジオ代表)

赤ちゃんの手足をばたつかせたり抱え上げたりしながら、親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュ!

赤ちゃんの今の体調と向き合う体操のほか、お母さんの気持ちと体をほぐすストレッチを行います。

第二回 3月1日(金)

きらきら笑顔で

親子遊び

講師：前橋市子ども発達支援センター 保育士

親子のふれあい遊びや道具を使った遊びのほか、身近なものを使った手作りのおもちゃの作り方を教わったり、保育士への子育ての悩み相談もできます。

第三回 3月11日(月)

抱っこひも

エクササイズ

講師：桑原 一美先生

(日本フィットネス協会公認インストラクター)

運動初心者でも大丈夫!

子育て中の体の不調を整えるために、お子さんを抱っこしながら音楽に合わせて体を動かすことのできるエアロビクスを体験します。

○申し込み方法

下川淵公民館まで電話・来館等で

○持ち物

動きやすい服装、水分補給用の飲み物

抱っこひも(第三回のみ)

○注意事項

・キャンセルの場合は公民館までご連絡をお願いします。

・対象年齢以上のお子さんで参加を希望される方もお気軽にお問い合わせください

連絡先

前橋市下川淵公民館 前橋市鶴光路町701

電話：027-265-0651 FAX:027-265-5160 電子メール：d410213@city.maebashi.gunma.jp