

おやこで うんどうあそび!



前橋市HP

<https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/shimin/kiyosato/gyomu/1/1/27852.html>

こころ健やかな子育てを応援します!

公民館の講座を通して、
子どもたちの社会性を育みます。
親子のふれあい、友達づくり、情報交換の場として
お気軽にご参加ください。
公民館で体験活動しながら、
リフレッシュしましょう!
今回は「親子で運動」がテーマです。

2.エクササイズ

産後のおなかを引き締める運動をします

- 講師=ピラティスインストラクター峰岸けい先生
- 日時= 7月21日(水)10:30~11:30
- 対象=あんよ前までの幼児とその保護者

定員 8組



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、
開催を中止する場合がございます。



<<裏面もごらんください>>

1.親子リトミック

音楽に合わせて全身を使ってあそぼう!

- 講師=リトミック講師 飯塚一美先生
- 日時= 7月6日(火)10:30~12:00
- 対象=歩き始めの幼児から3歳までの幼児と保護者

定員 10組

参加者募集中!

開催日を変更しました

親子リトミック 6/2(前回お知らせ)
→7/6(変更後)
エクササイズ 6/11(前回お知らせ)
→7/21(変更後)

◆申し込み方法

清里公民館まで電話・FAXまたはメールにて
お申込み下さい。(定員になり次第締め切ります。)



FAX・メールでのお申込みの場合、
保護者氏名・住所・電話番号・お子
さんの名前・生年月日を明記してく
ださい。

前橋市清里公民館

前橋市青梨子町339番地

☎027-251-9005(平日8:30~17:15)

FAX:027-255-0341

MAIL:d410220@city.maebashi.gunma.jp

主催：前橋市清里公民館

開催日：7/6(火)、7/21(水)

体力向上！運動習慣をつけよう

おやこで
うんどうあそび！



前橋市HP



参加費は無料です

回	日時・場所	内容	
1	7月6日(火) 10:30~12:00 会場:ホール	音楽に合わせて全身をつかってあそぼう！ 親子リトミック 講師:リトミック講師 飯塚一美先生 定員:10組	子どもの「感じ→考え→行動する」能力を養いましょう。音楽を身体全体で感じ、それを自由に表現するのがリトミックの基本です。ピアノの音に合わせて楽しくからだを動かしましょう！お母さんのストレス発散にも…。
2	7月21日(水) 10:30~11:30 会場:和室	ウエストの引き締めとセルフケア！ 産後のお腹を引き締めるエクササイズ 講師:ピラティスインストラクター峰岸けい先生 定員:8組	お母さんが元気になることがお子さんの元気につながります。産後ケア&フィットネスのインストラクターの先生に学んでみませんか。赤ちゃんといっしょに産後のお腹を引き締めるリカバリーエクササイズをしましょう！動きやすい(伸び縮みのできる)服装でお越しください。学んだあとは自宅でも！ 【持ち物】ヨガマット(バスタオルでも可)、水分補給の飲み物

◎定員になり次第締め切ります

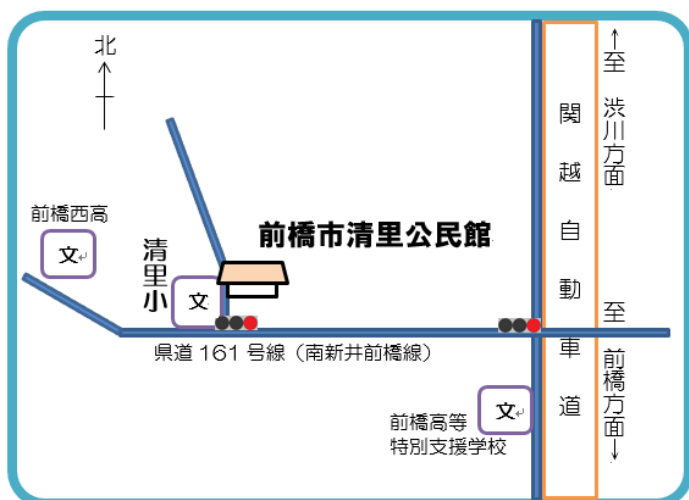
◆参加される方へ◆

※参加される際は、事前の検温・マスクの着用(大人の方のみ)・手指の消毒をお願いいたします。

※お申込み時にいただいた個人情報、講座運営の目的以外に使用いたしません。

※写真撮影などが行われる場合がありますので、ご了承ください。撮影した素材を、公民館報・HP等の情報提供に使用させていただく場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催が中止となる場合がございます。



FAX・メールでのお申込みの場合、①保護者氏名②住所③電話番号④お子さんの氏名⑤生年月日を明記してください。

前橋市清里公民館
前橋市青梨子町339番地
☎027-251-9005(平日8:30~17:15)
FAX:027-255-0341
MAIL:d410220@city.maebashi.gunma.jp

こころ健やかな子育てを応援します！

— 前橋市清里公民館子育て親子支援事業 —