

おやこで身体を動かそう♪

抱っこひも de フィットネス

いっぱい動いて、いっぱい笑おう！



親子でふれあいながら、遊び感覚で楽しく身体を動かしてみませんか。

0 歳から 3 歳までのお子さんと保護者を対象とした、親子で楽しむ運動あそび講座です。

リズムに合わせて身体を動かしたり、親子のスキンシップを楽しんだりしながら、お子さんの健やかな成長を応援します。

日頃の育児によるストレス解消やリフレッシュの機会として、子育て中のご家庭同士の交流も深めていただけます。

期日：令和8年10月26日（月） 午前10時から午前11時30分

場 所：前橋市第五コミュニティセンター

対 象：概ね0歳から3歳のお子さんとその保護者等

参加費：無料

持ち物：抱っこひも、汗拭きタオル、飲み物

講 師：桑原 一美 先生（AJYA 全日本ヨガ協会公認インストラクター）

申し込み：第五コミュニティセンターへ電話でお申し込みください。

お問い合わせ先

前橋市第五コミュニティセンター

前橋市文京町 3-20-36 TEL 027-223-2382