

令和5年度 育児学級のご案内

☆対象 3歳児くらいまでのお子さんとその保護者

☆場所 ほほえみ館 多目的室（和室）

☆参加費 無料

☆申し込み方法 子育て支援係までお申し込みください。（電話：21-2423）

※都合により内容等を変更する場合も考えられますので、ご了承ください。



日時	内容	
(終了) 令和5年5月16日(火) 13:00~15:00	親子でのびのび ストレッチ (健康運動指導士)	関節周りの柔軟性を高めることは、身体の代謝力を高め、血流を良くし、関節のケガなどを防ぐ効果もある。乳幼児を抱っこして負荷をかけて行うストレッチを紹介する。(抱っこ紐持参)
令和5年9月6日(水) 13:30~15:00	音楽の広場 (フルート、ハープ 奏者)	童謡からアニメソング、映画音楽、ポピュラー、クラシックなど幅広いジャンルの音楽の世界を楽しんでもらう。
令和5年12月13日(水) 13:30~15:00	親子ピクス (OKJインストラ クター・看護師)	親子で体を動かしながら、心地よい汗をかこうという内容。OKJとは、「親子・キッズ・ジュニアのためのエアロビック」の略。

