

ママと一緒に♪

# おやこ体操教室

親子のふれあいは、安心感や信頼感を高め、心や体の発達にも大切です。身体を動かす楽しさ、「できた」という達成感など運動をとおして体験し、子どもの「もっとやりたい!」を引き出しながら、**ママのシェイプアップ**も取り入れた嬉しい教室です。

## ~PART②~

令和8年2月17日(火)

申込開始:令和8年1月20日(火)9:00~電話申込可

## ~PART③~

令和8年3月10日(火)

申込開始:令和8年2月17日(火)9:00~電話申込可

時間: 午前10:00~11:00

場所: 下大野市民センター ホール

### ☆ 講師プロフィール ☆

木村明日香 先生

中学・高校の保健体育教員、幼児体育指導員  
結婚出産後は、フリーランスで水戸市内市民  
センターや保育園などの体操教室で大活躍中!



♪ 対象: 歩ける子から3歳児くらいまでのお子様とその保護者

♪ 定員: 10組(先着順)

♪ 参加費: 無料

♪ 持ち物: 飲み物・汗拭きタオル

※運動に適した服装でお越しください

### 【主催・問合せ】



水戸市下大野市民センター

水戸市下大野町 6094-1

☎029-269-1288

【平日 午前8時30分~午後5時00分】

