

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。

令和8年5月19日（火）

午前10:00～11:00

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！



- ♪ 申込開始：令和8年4月27日（月）9:00～電話受付可
 - ♪ 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：12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】

