

第1回

## 親子ハッピーたいそう



子どもは身体を動かすことが大好きです。親子で身体を動かす時間は、心地良い触れ合いの中で笑顔がはじけ、親子でハッピーになれます。お子さんの運動能力アップだけでなく、大人の体力アップ、ストレス解消にもなります。親子で一緒にリズムにのって身体を動かし楽しみましょう！

日 時 : 令和6年 5月22日 (水)

ようやく  
要予約

1部 : 10:15~10:45 0歳のお子さんと保護者 15組

2部 : 10:55~11:25 1歳以上のお子さんと保護者 15組



(きょうだい参加の場合は、上のお子さんの年齢に合わせてください)

講師 : 吉田 恵さん (親子エアロビ講師・インストラクター)

会場 : 地域子育て支援センターみなみゆりがおか (りんごの部屋)

持ち物 : 汗ふきタオル、水分補給の飲み物 (親子とも)

予約開始 : 令和6年 5月1日 (水) 9:30~ 来所時又は電話にて (先着順)

☆動きやすい服装でご参加ください。スカート、ジーンズ、タイツ等をご遠慮ください。  
☆動きが大きいので妊娠中の方はご遠慮ください。

## &lt;交通&gt;

小田急線「新百合ヶ丘」駅  
みなみぐち  
南口より徒歩10分です。  
＊ 駐 車 場 はありません。

## アクセスMAP

イラスト・メイト出典



## &lt;予約および問合せ先&gt;

地域子育て支援センターみなみゆりがおか  
TEL : 044-966-2239 (9:30~16:00)