

# Hug♥Hug 親子体操 Kid's編

日 時 平成 31 年 1 月 23 日 (水) 10 時 00 分～11 時 00 分

場 所 サンウェルぬまづ 4 階 多目的ホール

内 容 お家でもできる運動あそび  
遊びを通して、走るや投げるの能力アップ  
ふれあい体操  
親子でできるママのシェイプアップとお子さんのリズム感アップ  
お楽しみクラフト  
ぺたぺた貼って作るお面で遊ぼう

対 象 2 歳～未就園のお子さまと保護者 先着 25 組

持 ち 物 ハンドタオル・水分補給の飲み物

服 装 動きやすい服装 (裸足で行います)

申 込 み 12 月 10 日 (月) 9 時 30 分～

ふれあい交流室直接または電話にて 055-922-1501 (直



～メッセージ～  
「遊び」は「学び」  
親子で楽しむ「遊び」の中には  
子どもの可能性をひろげる  
チャンスがたくさんあります！  
遊びながらついでにママも運動  
不足を解消しちゃいましょう！

講師 三船美也子さんプロフィール  
(社) 日本親子体操協会 理事・静岡県支部長  
(公財) 健康・体力づくり事業財団認定  
健康運動指導士  
☆地域の健康づくり運動指導者の専門家  
「親子体操・ピラティス・ストレッチボール・ひめトレ」  
インストラクター  
みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ

サンウェルぬまづ 5 階 ふれあい交流室