

光舟地区保育園合同育児講座

親子向け



# エクササイズイベント

親子と一緒にエクササイズ！楽しく体を動かしてリフレッシュ

4月20日(水) **参加無料**

場所：光舟地区センター 4階多目的ホール

対象：1歳6か月～3歳の親子

定員：親子10組（定員になり次第締め切り）

★当日のスケジュール★

10:30～ 受付

10:45～11:30

親子でエクササイズ

11:30～12:00

フリータイム



親子で楽しく運動することは、健康的な生活を築く第一歩です。

一緒に笑い、汗をかき、絆を深めましょう！

講師：佐藤 美香先生

現役のエクササイズ専門家で、親子向けプログラムの講師として豊富な経験をお持ちです。子供たちとのコミュニケーションを大切にし、健康について楽しく教えてくださいます。

申し込みは2月20日(月)～

Webサイト (<https://example.com>) より受付開始

