

2013.6月
Information

両立支援

講座案内

主催：熊本市男女共同参画センターはあもにい
(はあもにい管理運営共同企業体)

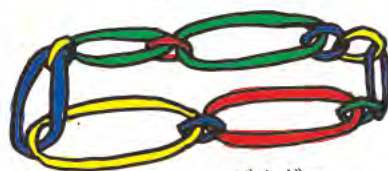
<http://www.harmony-mimoza.org/>



心身ともにリフレッシュ！ 親子で楽しむ 3B 体操



ボールとベル、ベルダーという3つの用具を使って行う3B体操。親子で体験した後は、お子さんを当館の幼児室スタッフがお預かりして、ママだけの体操タイムもあります。体を思いっきり動かして、リフレッシュしませんか。



ベルダー



ボール



ベル



講師：安藤 智江子さん

公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士。0歳～100歳まで楽しめる健康体操「3B体操」を広めるため、一般女性やシニア、障がい者など、対象者の年齢・体力に合わせた指導を行っている。

日時：7/11(木) 10:00～12:00

内容：・親子体操

からだ遊び/用具を使った遊び/好き、好きスキップなど

・ママのリフレッシュタイム

のびやかストレッチ/ボール体操/ゆっくり、リラックスストレッチなど

場所：2階 多目的ホール

定員：15組(先着順)

対象：就学前のお子さんと保護者

受講料：無料

持参物：タオル・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

講師：安藤智江子さん

(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士)

受付スタート

6/5 (水) 9:00～

申し込み
問い合わせ

☎ 096 (345) 2550

熊本市男女共同参画センター はあもにい 熊本市中央区黒髪3丁目 3-10