

# 9～12月

## ママと子どもの親子ビクス

～子どもの体調に合わせて1回毎に参加ができる～

### 内容

ママと1歳6ヶ月以上の未就園児を対象に音楽に合わせてリズム体操をしながら親子で楽しみ全身運動をします。ママの手だけでなく、抱っこやママの体に乗せて遊ぶなどダイナミックなスキンシップが特徴です。ママもあぐら座や仰向け、立位などで子どもと遊びながらエクササイズをしていきます。

開催日時	水曜日11:00～11:50
	9月 14日 28日
	10月 5日 19日
	11月 2日 16日
	12月 7日 21日

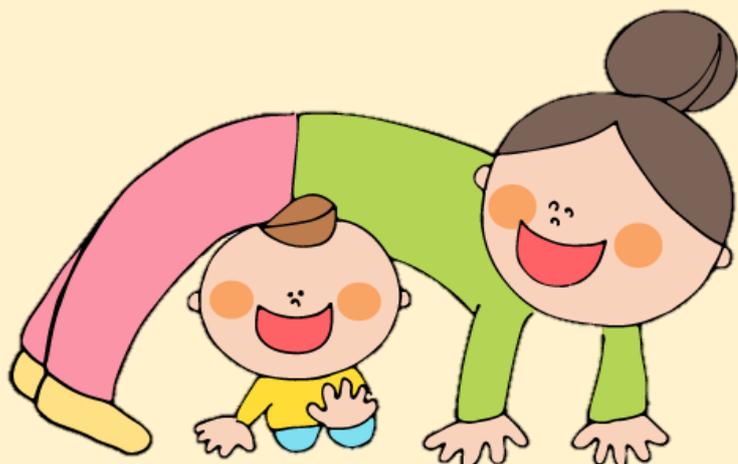


参加費 1回 980円 (税込)

申込方法 レッスン開始までにかみす防災アリーナ受付にて  
当日受付可 ※電話受付不可

### その他

- ・持ち物：運動しやすい服装・タオル・飲み物（蓋のついた容器のもの）・館内シューズ
- ・原則、親子1対1のご参加になります。
- ・対象年齢以外のご兄弟が一緒の場合は、保護者の方の両手が自由になるよう、おんぶ紐等をご持参いただき、危険の無いよう責任をもってみてください。



かみす防災アリーナ



LINE