



親子ふれあい体操

楽しい！気持ち良い！親子で健やかな身体を感じ合いましょう♪

講師：丸井 好子 先生・高橋 陽子 先生・宇南山 美里 先生

(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者)

3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、すべての動きを音楽に合わせ、楽しく 行う健康体操です。

- 内容： Kids 2 クラス…… 親子体操・ママ体操
Kids 1 クラス…… 親子体操・ママ体操
Baby クラス…… 親子体操・産後ママ体操・スキンシップ体操
- 日程： 2020 年 ①1 月 16 日 ②1 月 30 日 ③2 月 13 日
④2 月 27 日 ⑤3 月 12 日 ⑥3 月 26 日
※全 6 回連続講座（全て木曜日）
- 時間： Kids 2 クラス 10:00～10:45 概ね 1 歳 6 ヶ月以上の幼児
Kids 1 クラス 11:00～11:45 概ねハイハイができる 1 歳 6 ヶ月未満の乳幼児
Baby クラス 12:00～12:45 首がすわっている乳児
*2020 年 1 月 16 日時点の年齢を目安にクラスをお選び下さい。

- 対象：全 6 回に参加可能な方で「あい・ぽーと」麹町会員とその保護者
- 定員：各クラス 15 組
- 場所：子育てひろば「あい・ぽーと」麹町 2F「にじ」
- 持ち物：バスタオル（Baby クラスのみ）
- 参加費：千代田区内 2,400 円・区外 3,000 円（全 6 回分を前払い）

※1/9（木）までにキャンセルされる場合は、全額返金致します。
1/10（金）以降のご返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

- ◆受付：11/21（木）・22（金）10:00～17:00 お電話または窓口にて受付

*定員に達しなかった場合は、窓口・お電話にて先着順にてお受け致します。

- ◆抽選結果発表：11/25（月）中に当選結果をホームページにてお知らせいたします。
【抽選結果一覧（<http://www.ai-port.jp/kojimachi/chusen/>）】

*お電話での連絡をご希望の方は、お申込み時にお伝えください。

- ◆ご入金：12/2（月）までに窓口にてお支払いください。

*期限内にご入金頂けない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。

*ご連絡なく入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承下さい。

動きやすい服装で
ご参加下さい

【お問い合わせ先】 子育てひろば「あい・ぽーと」麹町
〒102-0075 千代田区三番町 7
電話：3556-8471