



つどいのひろば連続講座

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♪

講師名： 関口 明代 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。

日程： 2024 年 ① 1/15・② 1/29・③ 2/19
④ 3/4・⑤ 3/18（全5回連続講座毎月曜日）

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・ベビーマッサージ

時間： Kids 2クラス 10:15～11:00 1歳6ヶ月以上の幼児
Kids 1クラス 11:15～12:00 歩行ができて1歳6ヶ月未満の幼児
Baby クラス 12:15～13:00 首がすわった歩行前の乳児

*2024年1月15日時点の年齢を目安にクラスをお選び下さい。

対象：あい・ぽーと会員とその保護者で全5回に参加可能な方

定員：各クラス20組の親子（※講座開催最少人数は各回10組、計30組以上）

場所：子育てひろば「あい・ぽーと」2階多目的ホール

持ち物：バスタオル（Babyクラスのみ）

参加費：港区内 3,250 円・港区外 3,750 円

※1月6日（土）までにキャンセルされる場合は、全額返金致します。（返金手続きは2024.3/18までにお済ませください）

1月7日（日）以降のキャンセルに伴うご返金は理由を問わず致しかねますので、予めご了承下さい。

※ご欠席の場合のご返金は理由を問わず致しかねます。予めご了承下さい。

受付：11/9（木）～11/30日（木）オンライン受付のみ

お申込みは[こちら](#)↓から

※お申込み多数の場合は【抽選】とさせていただきます。

12/8（金）までにご登録いただいたメールに当否のご連絡をさせていただきます。

※抽選でご当選にならなかった方は自動的にキャンセル待ちに入らせていただきます。

※抽選締切後も右記のフォームもしくはお電話・窓口にてキャンセル待ちをお受けいたします
繰り上がりましたら事務局よりお電話でご連絡させていただきます。

ご入金：12月22日（金）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。



注意事項：体温が37.5℃以上の方はひろばに入館いただくことができません。ご自宅であらかじめ検温の上、ご来館ください。

【お問い合わせ先】 子育てひろば「あい・ぽーと」〒107-0062 港区南青山2-25-1 電話：5786-3250 FAX：5786-3256