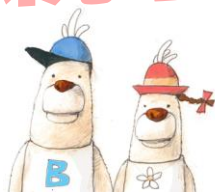


つどいのひろば連続講座

# 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: 2026年 ①7/6・②7/27・③8/3

④8/24・⑤9/7 (全5回連続講座各月曜日)

内容: Kids 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 クラス 11:15~12:00 歩行ができて3歳未満のお子さん  
Baby クラス 12:15~13:00 首がすわった歩行前のお子さん

\*2026年7月6日時点の年齢を目安にクラスをお選び下さい。

## クラス分けを調整しました

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

※6/29(月)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2026.9/7までにお済ませください)

6/30(火)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。予めご了承ください。

※講座参加希望者以外のごきょうだいをお連れの場合は、一時保育をご利用ください。

受付: お電話または窓口にて先着順にて受付(月~土<日祝休み> 10:00~17:00)

ご入金: 6月22日(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。

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。

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」  
〒107-0062 港区南青山2-25-1  
電話: 5786-3250 FAX: 5786-3256