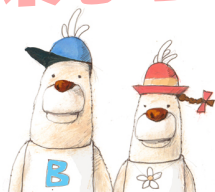


つどいのひろば連続講座

# 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 ①10/26・②11/9・③11/30

④12/7・⑤12/21（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10月26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20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

※10/19（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2026.12/21までにお済ませください）

10/20（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。予めご了承下さい。

※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：2026. 8/23（日）までに<オンラインにて申込>

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。

9/11（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れます。

※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  
繰り上がりし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：10月10日（土）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。

