

復活!!

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： 2023年 ①5/15 ・ ②5/29  
③6/12 ・ ④6/26 (全4回連続講座各月曜日)

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

\*2023年5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・ぽーと会員とその親で全4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 2,600円・港区外 3,000円

※5月8日(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2023.6/26までにお済ませください)  
5月9日(火)以降のキャンセルは理由を問わず致しかねますので、予めご了承下さい。

受付：3月1日(水) 10:00~先着順 (月~土曜日〔日・祝休み〕10時~17時)

\*お電話が窓口でお受け致します。

ご入金：4月24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。

動きやすい服装で  
ご参加下さい



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