

講座番号 19-D-12 講座名 親子で楽しく3B体操(親子体操)

講座日程	第 2・4 火 曜日	時間	始まり 10:30	終わり 11:30	募集人員	8名
4月 9.23	5月 14.28	6月 11.25	7月 9.23	8月	9月 10.24	
10月 8.22	11月 12.26	12月 10.24	1月 14.28	2月 25	3月 10	

イシイタマキ
教授名 石井環 講座教室 多目的室2

★教授プロフィール★

公益社団法人 日本3B体操協会指導士 (公財)健康・体づくり事業財団認定 健康運動実践指導者 (公社)日本フォークダンス連盟公認指導者4級 (一社)日本マタニティフィットネス協会ベビービクス認定インストラクター

★講座概要★

親子で楽しくカラダ遊び。ママとふれあって助けてもらいながら子供は「できた！」を増やしていきます。幼児期の色々な動きは運動神経の発達に役立ちます。また、ママも子供と一緒に動く事で産後の身体の回復や育児疲れのリフレッシュ効果を得られます。

★講座詳細紹介★

- ・動きやすい服装、上ばき、飲み物
(子どもさんはすべらないくつ下又ははだしでも大丈夫)
- ・子どもさんはママのまねっこをします
ママが一生懸命動くといっしょにたくさん動いてくれます

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
Eメール kashimanada_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。