

## ① ベビーエクササイズ

保護者の手のぬくもりを伝えながらマッサージと体操を行い、乳児に必要な運動発達を促します。

日 程 ① 6/10 (金) ② 6/17 (金) ③ 7/8 (金) ④ 7/22 (金)

開催時間 10:00 ~ 11:00

対 象 乳児とその保護者 (講座開始日に生後6か月から満1歳未満のお子さん)

参加費 2,000 円

持ち物 バスタオル、飲み物、おむつ等

※ 動きやすい服装でお越しください。

会 場 名東生涯学習センター・和室



## ② 親子エクササイズ

親子で音楽や童謡に合わせてながら全身を動かし、幼児に必要な運動発達を促します。

日 程 ① 6/10 (金) ② 6/17 (金) ③ 7/8 (金) ④ 7/22 (金)

開催時間 11:15 ~ 12:15

対 象 1歳児とその保護者 (講座開始日に1歳のお子さん)

※ 妊娠中の方はご無理の範囲でご参加ください。

参加費 2,000 円

持ち物 バスタオル、飲み物、おむつ等

※ 動きやすい服装でお越しください。

会 場 名東生涯学習センター・和室

