

おやこ運動教室

ママ

『こどもともも一緒に

パパ

からだと頭とこころの運動をしよう』

毎日に育児、育児+仕事など…

ママとパパのからだも心も疲れていませんか？

子どもと一緒にからだを動かしリフレッシュしませんか？

5月19日（日）

10時00分～11時30分

場 所：来島交流センター ホール

対 象：幼児1歳～6歳まで、保護者

※1歳未満、小学生のきょうだいさんも参加も大丈夫です。

定 員：10組（申込先着順）

指導者：飯南病院 健康運動看護師 影山寛美さん

参加費：無 料

持ってくるもの

★飲み物、タオル

★楽な服装でお越し下さい（裸足になります）

内 容：ストレッチやからだ全体を使った運動

手先を使った遊びなど

主 催：来島公民館

健康運動看護師とは…

健康スポーツナースとも言います

- ・「発育・発達」を意図した運動評価を行う
 - ・「健康づくり」を意図した運動を行う
 - ・「健康回復」を意図した運動づくりを行う
- 生涯、運動を通じた健康づくりなどを専門的に指導されます。

お申込はこちらから



親子わくわく