



# 親子でリズム体操



★うたや踊りが好き  
 ★子どもと向き合う時間が欲しい  
 ★走り回るのが大好き  
 ★体を動かすことが大好き  
 ★おうち時間おやこで楽しく過ごしたい  
 ★ママがリフレッシュしたい



ごきげん！を楽しむ。  
 ごきげん☆を養う。  
 ごきげん！自信がつく  
 成功体験



親子一緒に「楽しい♪」を実感しながら、体を動かす時間です！  
 運動・ダンス・遊び・知育・様々な要素をミックスして  
 親子のふれあい時間を過ごしましょう♡

- 日程** 2021年3月17日（水）※毎月第3水曜日
- 10:00集合 10:15～11:15
- 対象** 未就園児（歩けるようになったお子様）と保護者様  
 ※ 親子で参加 ※ 定員 10組
- 申し込み** 事前予約制です。（予約期間は毎月1日の9:00から）  
 2階児童コーナー受付またはお電話でお申込みください  
 ☎ 0138-86-6828
- 持ち物** 水分補給用の飲み物 （体操終了後体育室で遊ぶ場合は上靴）
- 服装** お子様も保護者様も裸足、動きやすいパンツスタイル
- その他** 時節柄、人数制限及び時間短縮で実施する予定ですが  
 市の要請等で、中止になる場合もございます。
- 講師**

HAPINETmama代表  
 一般社団法人日本ベビーダンス協会 キッズベビーダンス認定インストラクター  
 道南最大級ママフェス主催・ドリーム愛ランドビレッジプロジェクト企画プロデューサー  
 「ママ・ここと」編集室マネージャー 。三木洋子(11歳と7歳のママ)

