

オンライン

小さな
スペースで
OK!

Zoomで
気軽に

参加費
無料

親子でふれあいエクササイズ

【対象】
年中～小学2年生の
お子さんとその保護者

【定員】
各回100組

お好きなテーマに
お申込みください!
(全テーマでもOK)



第1弾 10月2日(日) 午後2時～2時45分

【バランスあそび】

用意するもの:新聞紙・コピー用紙等の紙



毎回手を繋いで一緒に体を
ほぐしたり、音楽に合わせて
簡単なダンスも行います♪

ふれあいながら、
運動不足解消も♪
親子で遊びながら、
お子さんの運動大好き!
の根を育みます。

第2弾 10月10日(月・祝) 午前10時～10時45分

【ボールあそび】

用意するもの:ハンカチ(大)、ビニール袋



第3弾 10月29日(土) 午後3時30分～4時15分

【どうぶつまねっこ体操】

用意する物:特になし

たいそう



お申込み方法／お問合せ

9月5日(月)～24日(土)の期間に、上記QRコード又は
社会教育センターホームページからお申込みください。
ホームページアドレス <https://taito-shakyo.com>
Twitterのフォローもお待ちしております
<https://twitter.com/taito.shakyo>

※応募者多数の場合は抽選となります。
※申込み完了時に登録いただいたアドレスに受付メールが届きます。
※結果は9月25日以降メールにてご連絡いたします。
※定員に満たない場合、継続募集する場合がございます(HPやTwitterでお知らせ)。
※ビデオはオンにてご参加ください。

【台東区立社会教育センター】 TEL 03-3842-5352



インストラクター
鈴木 加代子(すずき かよこ)氏

マタニティ・産後ママフィットネス、
親子・キッズ・ジュニア体操指導者。
都内スポーツクラブ、文化センター、
児童館や保育園、オンライン講座など
で活動。
子育てママ・お子さんとそのご家族の
笑顔あふれる毎日を、運動を通じて
サポートしている。