

寒い冬でもたのしくからだを動かそう！

参加費
無料

親子でいっしょに

わ

く

わ

く

運動教室



日時

令和8年12月5日(土)

午前9時45分～11時30分(受付9時30分)

会場

高階公民館

詳細は裏面をご覧ください。

対象

小学1年生～4年生と保護者(抽選20組)

★保護者1人につき児童1人まで

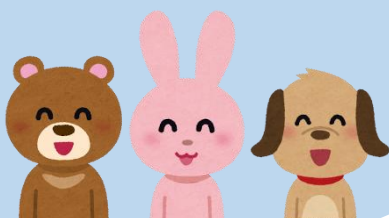
★託児付き

問い合わせ

川越市健康づくり支援課
地域保健担当



049-229-4120



申込み方法

電子申請にて受け付けます。

以下の二次元コードに

アクセスしてお申込みください。

申込み期限:11月25日(水)



託児

※定員 5 名（定員を超えた場合には抽選となります）

満 1 歳～就学前のお子様に関りボランティアによる託児も行います。
ご希望の場合はお申込みの際にご記載ください。



内容

- ・親子体操(60 分程度)

(親子でふれあいながら有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングを行います)

- ・管理栄養士からの保護者向けの食事講座(30 分程度)

(保護者が食事講座に参加している間、子ども向けの体操を続けて行います。(30 分程度))

講師

一般社団法人 22 世紀親子からだ育て塾/
OKJ エアロビクファミリー 認定指導者
岡田陽子氏

持ち物

水分補給のための飲み物、スポーツタオル (1 人 1 枚)
動きやすい服装、室内用運動靴、筆記用具

アクセス

高階公民館
(川越市藤間 27-1)

