

寒くてなかなか運動できないあなたに！

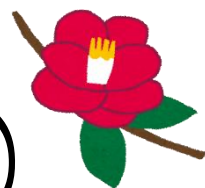
**参加費
無料**

親子でいっしょに

わくわく運動教室

日時

令和 8 年 1 月 17 日 (土)



午前 9 時 45 分～11 時 30 分 (受付 9 時 30 分)

会場

東部地域ふれあいセンター 多目的ホール

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 人つき児童 1 人まで

★託児付き

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

令和 8 年 1 月 7 日 (水)



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

託児



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

- ・親子で行うストレッチ・筋力トレーニング他(60分程度)
- ・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、お子様は運動を続けて行います。)

持ち物

水分補給のための飲み物、スポーツタオル
動きやすい服装、筆記用具



参加者の声♪

- ・こどもと一緒に運動できて楽しかったです。
- ・こどもがすごく喜んでいました。
- ・下の子を託児でき、上の子と参加できる教室でよかった。
- ・栄養も運動の必要性もよくわかり、これから気を付けたい。



アクセス 東部地域ふれあいセンター（川越市並木452-1）

◇駐車場 一般：50台 車いす用2台

◇シャトルバス 40系統「川越税務署入口」降車徒歩5分

◇JR 川越線 南古谷駅より徒歩6分

