

親子リフレッシュ体操教室

親子で楽しくふれあいながら、体を動かしてみませんか。

家庭でも簡単にできる、楽しい体操教室を開催します。お友達を誘って、お気軽にご参加ください。

ベビークラス

ベビーとお母さんのための体操教室です。ボディータッチからリズム体操まで楽しく親子のふれあいを体験し、お子さんの感覚や運動の発達に刺激を与えてみませんか？お母さんも、産後の肩こりや腰痛、さらには体形回復を目指し、リフレッシュしましょう！

○対 象 おおむね4カ月～1歳（よちよち歩きのお子さんまで）

キッズクラス

体を動かすことが大好きなこの時期に、楽しいリズムにあわせて体操したり、お友達と一緒に遊びましょう！お母さんも一緒に体を動かし、お子さんと楽しくリフレッシュしましょう。

○対 象 おおむね1歳（歩行に慣れたころのお子さん）～入所・入園前

講 師

竹本 七美さん（日本3B体操協会公認指導者）
小森 直子さん（整体師・JCCA トレーナー）
中西 香里さん（キッズコーディネーショントレーナー）
平井 雅子さん（スローエアロビック指導員・健康推進員）



開催日時

裏面の日程表をご覧ください。また京丹後市ホームページや子育てLINEでもご確認いただけます。

参加に際して

- ※ 体操教室の後に自由遊びの時間を設けておりますのでご利用ください。
- ※ 参加料は無料、申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
- ※ 対象年齢は目安です。お子さんの成長にあわせてご参加ください。
- ※ お子さんと一緒にご参加ください。おばあちゃん・おじいちゃんとの参加もできます。
- ※ 体を動かしやすい服装でご参加ください。
- ※ タオル、お茶等水分補給できるものを持参してください。

●日程表

※ 4月、8月、10月、1月はお休みです。

開催日	開催時間 10:00～11:00（自由時間 11:00～11:30）	
	ベビークラス	キッズクラス
令和7年 4月	—	—
5月	14日（水） 網野地域子育て支援センター 講師：竹本 七美	21日（水） 峰山地域公民館 講師：小森 直子
6月	11日（水） 弥栄こども園 講師：竹本 七美	18日（水） かぶと山こども園 講師：小森 直子
7月	9日（水） 丹後こども園 講師：小森 直子	16日（水） アグリセンター大宮 講師：中西 香里
8月	—	—
9月	10日（水） 島津ふれあいセンター 講師：小森 直子	17日（水） 大宮こども園 講師：竹本 七美
10月	—	—
11月	12日（水） 峰山総合福祉センター ちびっこルーム 講師：竹本 七美	19日（水） 弥栄こども園 講師：小森 直子
12月	10日（水） アグリセンター大宮 講師：竹本 七美	17日（水） アグリセンター大宮 講師：中西 香里
令和8年 1月	—	—
2月	4日（水） 峰山地域公民館 講師：竹本 七美	18日（水） 島津ふれあいセンター 講師：竹本 七美
3月	11日（水） かぶと山こども園 講師：竹本 七美	18日（水） 丹後地域公民館 講師：平井 雅子