

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）
平井 雅子さん（スローエアロビック指導員・健康推進員）
三宅 美奈さん（ヨガ・ピラティスインストラクター）



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

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8年 4月	—	—
5月	13日(水) 網野地域子育て支援センター 講師：竹本七美	20日(水) 峰山地域公民館 講師：小森直子
6月	10日(水) 弥栄こども園 講師：竹本七美	17日(水) かぶと山こども園 講師：小森直子
7月	8日(水) 丹後こども園 講師：小森直子	15日(水) アグリセンター大宮 講師：三宅美奈
8月	—	—
9月	9日(水) 島津ふれあいセンター 講師：小森直子	16日(水) 大宮こども園 講師：竹本七美
10月	—	—
11月	11日(水) アグリセンター大宮 講師：三宅美奈	18日(水) 弥栄こども園 講師：小森直子
12月	9日(水) 峰山総合福祉センター 講師：竹本七美	16日(水) アグリセンター大宮 講師：三宅美奈
令和9年 1月	—	—
2月	10日(水) 峰山地域公民館 講師：竹本七美	17日(水) 峰山総合福祉センター 講師：竹本七美
3月	10日(水) かぶと山こども園 講師：竹本七美	17日(水) 丹後地域公民館 講師：平井雅子

※ 4月、8月、10月、1月はお休みです。