

スポーツクラブ【メガロス】協力

～パパと子が触れ合う運動プログラム～

第1回

～パパパトレ～

今年もスポーツクラブメガロス協力のもと、子育て中のパパ向けの運動プログラムを実施いたします。
「普段運動したいけど、なかなかスポーツクラブに行けない」「子どもと遊ぶ時間を大切にすると、運動できない」そんなパパの為に運動プログラム！この機会に、子どもと触れ合いながらできる体力作りの基礎を講師の方に学んでみませんか？

また、パパと子どもで参加する為、その間ママはリフレッシュタイムを・・・！？

7月20日(土) 10:15～11:15

申込み：7月10日(水) 午前9時～定員になり次第締切

※直接「江東橋児童館」にお申込みをお願いします。

電話受付・お友達の分などはご遠慮ください。

場所：江東橋児童館 3階 体育室

対象：10ヵ月～1歳児のお子さんと父

※運動プログラムの為、10ヵ月以上で腰が完全に座っていることが条件になります。

定員：10組

内容：メガロス講師による触れ合い運動あそび
育児・家事に関する基礎知識

《こんな参加の仕方が可能です》

- ・パパの体力向上に！
- ・スポーツジムに行きたいけど、子育てしながら運動できる方法が知りたい！
- ・同世代の関係を深める機会に！
- ・ママのリフレッシュの時間に！

＜お願い＞

- ・欠席される場合は、児童館までご連絡ください。

