

子育てパパ・ママの今日からはじめる運動習慣

いまからだ

参加費 無料

全7回

- 第1回 10月28日 土
- 第2回 11月5日 日
- 第3回 11月11日 土
- 第4回 11月17日 金
- 第5回 11月23日 木
- 第6回 11月27日 月
- 第7回 12月10日 日

※単発での申し込みも可能です。



このイベントの
WEB ページは
こちらから



特定非営利活動 (NPO) 法人ノビトワークス

地域での "日常的な遊び" をデザインする

<https://nobitoworks.com>

子育てパパ・ママの今日からはじめる運動習慣

いまからだ

子育て中のパパ・ママへ。

- ☑ 運動不足はわかっているけど・・・苦手意識がある方。
- ☑ 限られた時間で、簡単にできる運動を見つけたい方。

今回は、ちょっとチャレンジ！ **いまからだ**

スケジュール&プログラム

🕒 当日の流れ

- 10:00 集合・受付
 10:10 **各プログラム**
 ※講師の方が楽しく丁寧に進めます。
 ↓
 11:10 プログラム終了
 11:15 **親子参加時**
 第1,2,5回 **アソビキャラバン**
 第3,7回 **木育プログラム**
 ↓
 12:30 終了

第1回

10.28 [土]

年少～小2

パパ・ママ

親子ふれあい体操

📍 菊鹿健康福祉センターひまわり館 (多目的室)

親子でスキップを取りながら楽しく体を動かします。シンプルなプログラムばかりなので、この機会に親子と一緒に楽しみましょう。



講師

立山 明佐子

陸上クラブ FieldMonster 代表

第2回

11.5 [日]

小学生以上

パパ・ママ

親子ダンス

📍 癒しの森ゆーかむ (スタジオ)

簡単な振りやステップで楽しく代謝アップを目指します。初心者でも大丈夫です。ダンスミュージックに合わせて、親子でリリリなダンス時間を過ごしましょう。



講師

渡邊 敬太

ダンスインストラクター

第3回

11.11 [土]

年少～年長

パパ・ママ

親子リトミック

📍 山鹿市民交流センター (中会議室)

リトミックは音楽の「聴く・歌う・感じる・表現する」・・・を身体を使って「経験する」ことを目的としています。運動の概念を少し変えて、健康づくりのきっかけにぜひご参加下さい。



講師

村上 美華

ドゥミュージック Co.,Ltd. スタッフ

第4回

11.17 [金]

親のみ

ストレッチ

📍 癒しの森ゆーかむ (スタジオ)

マッサージでは採みほくせない奥底の筋肉を自分自身で動かしていきます。凝り固まっている筋肉や眠っている筋肉を呼び起こすストレッチ方法をレクチャーします。



講師

福田 礼

ヨガ&フィットネス
スタジオ NAORAI 代表

第5回

11.23 [木・祝]

年少～小2

パパ・ママ

親子ヨガ

📍 癒しの森ゆーかむ (スタジオ)

親子でコミュニケーションを取りながら身近な生き物などに大変身!! 深い呼吸でリラックスしながら、親子の絆を深めましょう。



講師

三浦 のりこ

YOGA
親子フィットネスインストラクター

第6回

11.27 [月]

親のみ

ZUMBA

📍 菊鹿多目的研修集会施設 (菊鹿市民センター横)

ラテンミュージックに合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。脂肪燃焼効果が期待でき、初心者でも気軽に楽しめるプログラムです。ぜひご参加下さい。



講師

中村 さつき

ZUMBAインストラクター

第7回

12.10 [日]

2歳～年長

パパ・ママ

親子筋トレ

📍 山鹿市民交流センター (中会議室)

子どもの体重を负荷にしたり、簡単な遊びをしなから全身の筋力アップを図ります。家族で健康な体を手に入れましょう。



講師

星原 満

スポーツインストラクター

親子参加時プログラム

- 第1,2,5回 **アソビキャラバン**
- 第3,7回 **木育プログラム**

モルックや忍者ラインなど。自然と体を動かしたくなる内容盛りたくさん。今後の親子遊びのご相談もお受けします!

📌 料金 [アソビキャラバン] 1人100円 / [木育] 無料



対象

山鹿市在住で、2歳～小学生を子育て中のパパ・ママ

15組程度 (親子で40名程度)

※ 親子対象のプログラムでは、対象年齢外でも兄弟姉妹の参加可能。
※ 親のみのプログラムでは、年少未満のお子さんの同伴は可能。

申込方法

先着順

各日程 **7日前まで**

申し込みフォームはこちら▶

