



おかあさんとも
OKです

2013

夏の体操 ～お父さんと一緒に～

今年もやります！お父さんとこどものふれあい体操！！

お父さんと一緒に、わんぱくな子供たちの体操教室を夏季限定で行います。朝から元気になりましょう

開催日 7月21日・28日 8月4日・11日 各日曜日

場所 大岡地域ケアプラザ 多目的室(室内で行います)

内容 表 和美先生(横浜市スポーツインストラクター)による道具を使った親子体操

参加費 1組100円(参加時のお支払い コース毎)

お持ち物 特になし 必要に応じて着替えやタオル、お飲み物を持参してください

上履きは必要ありません。裸足で行います(お父さん同様)

参加対象 第一部 小さな子供クラス(独り歩き・つかむ・渡すができる位 1～2歳位)

第二部 ちょっと大きな子供クラス(走る・モノで遊べる位 3～5歳位)

時間 第一部 9:30～10:15 ・ 第二部 10:30～11:15

募集人数

第一部(小さい子供)	10組	・	第二部(ちょっと大きな子供)	10組
------------	-----	---	----------------	-----

参加条件 区内在住 お父さん(もしくはお母さん)と参加

1対1の組合せのみ お子さん2人以上での参加は不可

託児対応はありません ご了承ください

申込み受付 6月22日(土) 10:00から 電話のみでの受付

先着順 定員になり次第締め切らせて頂きます

【お問い合わせ・申込み】

大岡地域ケアプラザ地域交流担当

電話 743-6102

～その他 お願い～

体操の予定(概要)

第1週・第3週	基礎編	親子一緒に動く楽しさから始めます
第2週・第4週	応用編	道具を使って一緒にやりましょう

各コース共通です

- ・お申し込みは回毎となります。1回のみ参加でも構いません。
- ・ケアプラザ専用の駐車場はありません。スポーツセンター駐車場利用の場合は有料となります。
- ・ケアプラザ内には、おむつ交換のできるトイレはありません。
交換時には2階の地区センターのトイレのご利用か、別室での交換をお願いします。

おむつ交換台があるトイレです。

- ・オムツを含め、ゴミはお持ち帰りをお願いいたします。

ご協力をお願いいたします。

