

親子体操を楽しもう！

家族で運動してみよう

親子ふれあい事業

講師：健康運動指導士・親子スポーツトレーナー
大山史子先生

～ 親子体操とは ～
ゲームやレクリエーションを楽しみながら、親子の絆がぐっと深まります。子どもは運動力アップ、大人は運動不足解消の効果が期待されます。小学生とその保護者さん、ぜひご参加ください。



5月10日(日) 10:30～11:30

スケジュール

9:50 多目的ホール集合、受付
10:00 親子体操など
11:30 解散

会場

ハートフルセンター2階
多目的ホール

参加料

小学生とその保護者
親子2人で500円
(追加1人につき250円)

定員

小学生とその保護者
先着15組

- ・水分補給のため水筒やペットボトル、汗拭きタオルをご持参ください。
- ・動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

定員になり次第、締め切りとなります。

申し込み

ハートフルセンター1階 「ゆめは一と寒河江」の受付へ、下記の申込書をご提出ください。 Tel 0237-83-3225
<申込受付開始> 令和7年4月20日(月)から



ギリトリ

「親子体操を楽しもう」参加申込書

お子さん	ふりがな		小学校	年生
	お名前			
お子さん	ふりがな		小学校	年生
	お名前			
保護者	お名前		電話	※緊急時に連絡が取れる電話番号
住所				

※参加料は親子2名で500円(追加1名につき250円)、おつりの無いように当日お支払いください

申込受付 月 日