

親子ふれあい事業

# 親子体操& 簡単なパフェを作ろう

講師：健康運動指導士・親子スポーツトレーナー  
大山史子氏(ふみコーチ)

～ 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。運動の後は簡単に作れるパフェで、おやつタイムを楽しみましょう。



※写真はイメージです

## 9月6日(日) 10:30～12:00

### スケジュール

10:20 多目的ホール集合、受付  
10:30 親子体操・レクリエーションなど  
11:30 親子でパフェ作り&おやつタイム  
12:00 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400円  
(追加1人につき200円)

### 定員

小学生と  
その保護者  
先着10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「ゆめはーと寒河江」の受付へ、下記の申込書をご提出ください。Tel0237-83-3225  
<申込受付開始> 令和8年8月4日(火)から



ギリトリ

### 「親子体操&パフェを作って食べよう」参加申込書

|      |      |  |     |                 |
|------|------|--|-----|-----------------|
| お子さん | ふりがな |  | 小学校 | 年生              |
|      | お名前  |  |     |                 |
|      | 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 |

※参加料は親子2名で400円(追加1人につき200円)、おつりの無いうちに当日お支払いください

申込受付 月 日