

親子リズム

体操



「親子でプール遊び教室」体験券付き



市ホームページ

子どもの発育、発達に必要な運動を紹介します。親子で一緒に体を動かしてみませんか？親子でできる体操のほかに、健康測定やミニ健康講話を実施します。

各回のメニュー・日程

親子リズム体操

&

コース	測定メニュー	選べる日程		
1	インボディ測定+ミニ講話	4/27(日)	8/24(日)	12/14(日)
2	血管年齢 +ミニ講話	5/25(日)	9/28(日)	1/25(日)
3	ベジチェック +ミニ講話	6/22(日)	10/26(日)	2/22(日)
4	骨密度測定 +ミニ講話	7/27(日)	11/23(日)	3/22(日)

*複数のコースを選択できます。

*いずれのコースも、親子リズム体操と食事・栄養に関するミニ講話があります。

- 対象者** 年少から年長のお子様とその保護者
- 参加費** **無料**
- 定員** **10組**(先着順)
- 場所** 市民体育館多目的室(宗像市稲元5丁目2-1)
- 時間** **10時から11時まで**(受付時間9時45分~)
- 持ち物** 運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

申込はこちらから



*各回定員に達し次第、受付を終了します

問い合わせ先

宗像市文化スポーツ課 ☎ 0940-36-1540