

あすぽのレッスンでチャレンジデーに参加しよう！

町外の方もどんどんどご参加ください！どなたでも参加できます！

◆日付：5/30(水)

◆場所：山北町健康福祉センター

◆持ち物：フェイスタオル、飲み物 ◆申込み：不要。直接会場へどうぞ

①「シェイプ30」10:35~11:35 会議室201・2

毎回人気の有酸素運動&筋トレで無理なくできる脂肪燃焼と体作り。

フェイスタオル必要

※「シェイプ30」は非会員の体験無料！

講師：KAZUMI 先生



②幼児体操「じゃんぷキッズミニ」(2~4歳対象)

10:45~11:15 多目的室2

就園前の3~4歳児、2~3歳児対象の幼児体操。

おうちの方からちょっと離れて先生や友達と体を使ってたくさん遊びます。

講師：亀田やす子先生



②「絵本で親子運動」13:10~13:30 子育て支援センター

親子向けに、絵本を楽しみながら親子の絆が深まるスキンシップや3033運動を取り入れた体操をします。

(協力:おはなしボランティアらっここ)



今年のチャレンジデーは、5/30。
この日15分以上連続して運動した人の数を、広島県北広島町と競います。

