

あそんで！
うごいて！
からだシャキッ☆



鶴岡市ファミリー・サポート・センター 会員交流会

誰でもかんたん体操！ ～頭も心もリフレッシュ～

夏の暑さもようやく一段落し、涼しい風が感じられるようになってきました。
今年の会員交流会は、多種多目運動スクール T.Blooms（ティ.ブルームス）の
佐藤 奏先生をお招きし、体を使った遊びや運動を楽しみたいと思います。
体のまんなかにある「体軸」を感じながら、体を動かしてみませんか？
運動遊びを通して、自然にバランス感覚や姿勢が整い、体も心もすっきりリフレッシュ！
小さいお子さん、赤ちゃん連れのママや、大人一人での参加でも、みんな笑顔になれる
楽しいプログラムです。もちろん家族揃っての参加も大歓迎ですよ♪
無理なく、参加できるところだけでも大丈夫です。
ファミサポ会員の方以外でも、子育て中の方や子育て支援に興味のある方など、
お誘い合わせの上、ご参加お待ちしております。

- <日 時> 令和7年11月15日（土）午前10時～11時30分
- <場 所> 鶴岡市総合保険福祉センター
にこふる3階 健康増進ホール
- <内 容> 体軸体操・運動遊び・リトミックなど
- <講 師> 多種多目運動スクール T.Blooms
佐藤 奏 先生
- <参 加 費> 無料
- <持 ち 物> 汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、
- <服 装 等> ズボンなど動きやすい服装での参加をお願いします
活動は裸足で行います
- <締め切り> 10月29日（水） ※20名程度



《お問い合わせ・申し込み》

こども家庭センター内
鶴岡市ファミリー・サポート・センター 担当：高橋・小野寺

Tel 0235-25-2741
e-mail famisapo@city.tsuruoka.yamagata.jp

※ ファミサポ会員の方は、LINE での申し込みもできます

