



令和8年度

# 「みんなの体操教室」のお知らせ



多世代で集まり、体操をとおして心身のリフレッシュと健康づくりをする教室です。地域の方、そして子育て中の保護者の方、お子様と一緒にゆったりと体を動かしませんか？

## 日程(全て火曜日)

### 河内地域センター 大ホール

・東広島市河内町中河内 1205

R8 5/26 9/29

R9 1/26 3/2

### 河内西子育て 支援センター すくすく

東広島市河内町河戸 802-2

河内西保育所内

6/23 7/28 8/25


### 入野光保育園子育て 支援センターひかりランド

(入野光保育園遊戯室)

・東広島市河内町入野 868-3

10/27 11/24

12/8

<b>時間</b>	<b>10:30~12:00</b> (受付と血圧測定 10:00~10:30)	
<b>対象者</b>	乳幼児と保護者、河内地域の人 (運動制限を受けている方は主治医に確認してください。)	
<b>会場</b>	<b>▶河内地域センター</b> 【定員】なし 【申込期間】各回開催日の前週(金)まで 【駐車場】市役所河内支所 西側駐車場	<b>申込みはこちら</b> 
<b>定員</b>		
<b>申込み</b>	<b>▶河内西子育て支援センターすくすく</b> <b>▶入野光保育園子育て支援センターひかりランド</b> 【定員】お子さんと保護者:5組 地域:10人 【申込期間】各回開催日の2週間前(火)から前週(金)まで 【駐車場】河内西すくすくは、旧河内西小グラウンド <u>東側</u> ※グラウンドの端を走行してください。	<b>申込みはこちら</b> 
<b>駐車場</b>		
<b>内容</b>	○筋トレとストレッチを中心にした、動きやすい身体づくりとメンテナンス法。 ○椅子やマットなどを使った緩やかな体操。 <b>★講師★ 理学療法士 多谷和香さん</b>	
<b>持ち物</b>	大人 室内シューズ/運動しやすい服装 /汗拭き用タオル/飲み物 /乳児と一緒に参加される方はバスタオル	

※悪天候などで中止となる場合は、ホームページでお知らせします。

《申込み・問い合わせ先》 東広島市河内支所地域振興課社会福祉係

TEL : 082-437-1109

FAX : 082-437-0229

