

「みんなの体操教室」開催のお知らせ



乳幼児、子育て中の保護者、地域の方が同室で過ごしなが
ら体操を行う、みんなの健康づくりを応援する教室です。

(10月～R6年3月 日程)

開催日 (月曜日)	令和5年	10月16日		12月18日	
	令和6年	1月15日	2月19日	3月18日	
会場	河内保健福祉センター 1階 多目的室 (東広島市河内町中河内 1206-1) ★土足会場 ★走り回る際の転倒防止のため、お子さんは素足もしくは靴の着用をお願いします。				

開催日	令和5年 11月6日(月)
会場	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) ★ 駐車場 ：長照寺境内(河内町入野873) 奥から順に駐車ください。 ★ お子さんの参加は未就園児を対象としております。 ★走り回る際の転倒防止のため、お子さんは素足でお願いします。
持ち物	室内シューズ

【各回共通】

開催時間	10:00～11:30
内容	○血圧測定 ○肩こり・姿勢の改善や、バランスカ・下肢筋力アップのための筋トレや ストレッチなど ★体力測定(2月)
持ち物	運動のできる服装、汗拭き用タオル、水分補給用のお茶 お子さんが参加する場合： バスタオル(0歳児)、お子さんのお気に入りおもちゃ・水分補給用のお茶 など
申込み	当日、会場にて受付 ※初参加の場合のみ、開催当日までに河内支所地域振興課へ申込みください。



⚠️注意事項

- ・治療中の人や体調のすぐれない人は、運動について必ず医師の助言を受けて下さい。
- ・3歳ぐらいまでのお子さんと同じ部屋で過ごします。お子さんが楽しく声を上げたり、走り回っている中で教室であることをあらかじめご了承ください。
- ・保護者の方は、お子さんの安全管理をお願いします。

《申込み・問い合わせ先》 東広島市河内支所 地域振興課 保健師

TEL：082-437-1109

FAX：082-437-0229