

「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、地域の人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。

(R7. 5月～9月 日程)

開催日(火)	・5月27日 ・9月30日	・6月24日 ・7月29日 ・8月26日
会 場	河内地域センター大ホール ・東広島市河内町中河内 1205	河内西子育て支援センターすくすく (河内西保育所内) 東広島市河内町河戸 802-2
時 間	10:30～12:00 (受付 10:00～10:30)	
申込み	☞ 2次元コードから申込みできます。	
	初参加者のみ:要申込 【申込期限】 各回開催日の前週(金)まで	全員:要申込 お子さんと保護者: 5 組 地域: 10 人 ※お子さんの参加は 未就学児 が対象です。 【申込期間】 ・各回開催日の、2週間前(火)から前週(金)まで ・定員に達し次第、受付終了
駐車場	河内支所 <u>西側</u> 駐車場	旧河内西小グラウンド <u>東側</u> ※グラウンドの端を走行ください。
内 容	○血圧測定 ○バランス力・下肢筋力アップのための筋トレ、ストレッチ ○有酸素運動 など ★講師★ 健康運動指導士 岡野真子さん	
持ち物	・室内シューズ ・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(乳児)・お世話に必要なもの ・転倒予防のため、室内シューズもしくは素足でお願いします。 ・お子さんの 見守り があります。	



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の教室であることをあらかじめご了承ください。
- ・お子さんは走り回る際の転倒防止のため、靴の着用もしくは素足でお願いします。
- ・悪天候(警報発令時)の場合、行事は中止となります。

《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



「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、地域の人と同室で過ごしなが
ら体操を行う、みんなの健康づくりを応援する教室です。

(R7.10月～R8.2月 日程)

開催日(火)	・10月28日 ・11月25日 ・12月9日	・1月27日 ・2月24日
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	河内地域センター大ホール ・東広島市河内町中河内 1205
時 間	10:30～12:00 (受付 10:00～10:30)	
申込み	☞2次元コードから申込みできます。	
	全員:要申込 お子さんと保護者: 5 組 地域: 10 人 ※お子さんの参加は 未就園児 が対象です。 【申込期間】 ・各回開催日の、2週間前(火)から前週(金)まで ・定員に達し次第、受付終了	初参加者のみ:要申込 【申込期限】 各回開催日の前週(金)まで
駐車場	長照寺境内 (東広島市河内町入野 873) ※ 奥から順に駐車ください	河内支所 <u>西側</u> 駐車場
内 容	○血圧測定 ○バランス力・下肢筋力アップのための筋トレ、ストレッチ ○有酸素運動 など ★講師★ 合同会社 FLAP 所属 運動指導者	
持ち物	・室内シューズ ・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(乳児)・お世話に必要なもの ・転倒予防のため、 室内シューズもしくは素足 をお願いします。 ・お子さんの 見守り があります。	



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の教室であることをあらかじめご了承ください。
- ・お子さんは走り回る際の転倒防止のため、靴の着用もしくは素足をお願いします。
- ・悪天候(警報発令時)の場合、行事は中止となります。

《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

