

初めての体操教室

～いっぱい運動！すくすく元気！～



参加者募集！

◆リズムに合わせた運動、ボールやフープを使った運動で、お子さんの体力や運動能力をアップさせてみませんか？元体操選手が丁寧にお教えします！
また、同年代の子どもを持つ保護者の皆さんのコミュニケーションの場にもしていただけたと思いますので、お気軽にご参加お待ちしております(^_^♪

①開催日 ⇒ 令和8年 9月14日（月）、28日（月）

10月 2日（金）、 5日（月）

（全4回、1回のみの参加でも可）

②時 間 ⇒ 午前10時 ～ 11時

③会 場 ⇒ 高崎市乗附公民館 2階 講義室

④対 象 ⇒ 市内在住の自立歩行できる子から未就学児と保護者

⑤定 員 ⇒ 先着10組

⑥費 用 ⇒ 無料

⑦持ち物 ⇒ 動きやすい服装（必要であれば着替え※体操は裸足で行います）、汗拭き用のタオル、飲み物

⑧講 師 ⇒ 小野 千恵 先生

⑨申込み ⇒ 令和8年8月17日（月）から

乗附公民館で受付開始（電話/FAX 受付可）



◆問い合わせ・申し込み先◆

高崎市乗附公民館（高崎市八千代町4-2-7）

電話／FAX⇒ 027-322-1257

