

バランスボール

バランスボールに座り、音楽に合わせて弾ませながら手足を動かします。
運動が苦手、体力に自信がない方も楽しく有酸素運動ができます。

Enjoy ! ダンスサイズ

アップテンポの曲に合わせて動いていたら、いい汗かいて一曲踊っちゃった！
そんな爽快な気分を味わいませんか♪



やさしい バレトンエクササイズ

難しい動きはなく音楽に合わせてシンプルな動作を繰り返すだけで全身の筋肉をバランス良く使ってシェイプアップできます。



アロマヨガ

心地よいアロマの香りとヨガのポーズで呼吸を整えると共に優しく身体を動かしながら心と身体をほぐしましょう。

神田っ子プラザ

令和8年度後期

子育て世代のための 趣味や学習の講座

子育て世代の皆さん集まれ！
一緒に身体を動かし
リフレッシュしませんか？

受講者募集！

リフレッシュ☆(キラッ) ストレッチ

ご自身の体とじっくり向き合える贅沢時間♡しっかりほぐしてのびのびストレッチ。
音楽に合わせて気持ち良く体操します。たまには脳トレや筋トレもあるかも！

詳細は裏面をご覧ください。



「子育て世代のための趣味や学習の講座」

アロマヨガ（水）	10/21 11/4・18 12/16 1/20 2/17 3/3
バランスボール（水）	10/28 11/11・25 12/9 1/13 2/24 3/10
やさしい バレトンエクササイズ（木）	10/22 11/5・19 12/17 1/21 2/18 3/4
Enjoy！ ダンスサイズ（木）	10/29 11/12・26 12/10 1/14 2/25 3/11
リフレッシュ☆（キラッ） ストレッチ（金）	10/16 11/6・20 12/4 1/15 2/19 3/5

対 象 ： 18歳以下のお子さんがある保護者（市内在住者優先）
お一人様につき一講座のみ

受 講 料： 無料 （託児も無料です。）

申し込み日： 9月16日（水）～ 9月30日（水） 9：00～17：00

※今までに受講経験がある方の受付は9月24日（木）からです。

神田っ子プラザ窓口にて先着順となります。

講座定員（8名）、託児（4組程度）共に定員があります。

《問い合わせ先》

神田こども幸齢者交流センター北崎分館（神田っ子プラザ）
（開館時間9：00～18：00）

大府市神田町六丁目388番地の1

TEL 0562-46-0567

FAX 0562-46-0511



各講座の開催は、
場所：神田っ子プラザ
時間：10：00～
託児（定員あり）もあります。

