

令和
2年度

1歳児 親子ふれあい教室

1歳をむかえるお子さんと一緒に、楽しく親子体操を体験しませんか



楽しく、健康的に、親子で楽しむ“親子体操”です。あんよがまだでも大丈夫。1歳頃のお子さんとの関わり方のコツや、お家で実践できる遊び方をたくさん紹介します！運動遊びを通して、お子さんとのスキンシップを楽しみ、親子関係の深まりを実感しましょう♪

対象

沼津市在住の1歳児(11か月児～1歳1か月児)とその保護者

日時

令和3年2月1日(月)又は2月22日(月)

①9:15～10:15 ②10:30～11:30

★参加は1回のみです。

♪教室の流れ♪

9:15～9:25 受付
9:25～10:10 ふれあい体操スタート！
10:10 保健師の講話
10:15 終了

10:30～10:40 受付
10:40～11:25 ふれあい体操スタート！
11:25 保健師の講話
11:30 終了

場所

沼津市保健センター 1階 保健指導室
※保護者の方はマスク着用をお願いいたします。

内容

親子体操・リズム遊びなどの運動体験等

持ち物

母子健康手帳、保険料1人20円(親子で40円)

汗拭きタオル、水分補給用飲み物

親子とも運動のできる服装、体温計

申込み

直接下記へ電話にて

親子体操専門の先生が楽しく親子遊びを教えてくださいね♪

ママも体を動かせる服装で来てね！

申込先

沼津市保健センター 沼津市八幡町97
電話055-951-3480

