

# 親子で ハズム体操

★ママがフレッシュしたい  
★うたや踊りが好き

★子どもと向き合う時間が欲しい

★走り回るのが大好き

★体を動かすことが大好き

★おうち時間おやこで楽しく過ごしたい

できたー！を楽しむ。  
できる★を養う。  
子どもに自信がつく  
成功体験

ママやパパと一緒に「楽しい♪」を実感しながら、  
体を動かす時間です！  
運動・ダンス・遊び・知育・様々な要素をミックスして  
親子のふれあい時間を過ごしましょう。

**日 程** 令和2年8月19日（水） ※毎月第3水曜日

10:00集合 10:15～11:15

**対 象** 未就園児（歩けるようになったお子様）と保護者様

※ 親子で参加 ※ 定員 10組

**申し込み** 事前予約制です。  
お電話または児童コーナーでお申込みください

**持ち物** 水分補給用の飲み物 （レッスン終了後体育室で遊ぶ場合は上靴

**服 装** お子様も保護者様も裸足、動きやすいパンツスタイル

**その他** 時節柄、人数制限及び時間短縮で実施する予定ですが  
市の要請等で、中止になる場合もございます。

**講 師**

HAPINETmama代表

一般社団法人日本ベビーダンス協会 キッズベビーダンス認定インストラクター

道南最大級ママフェス主催・ドリーム愛ランドビレッジプロジェクト企画プロデューサー

「ママ・ここと」編集室マネージャー 。三木洋子(11歳と7歳のママ)

