

できる運動とふれあい遊びを動画で紹介しています / ** 詳しくは、下記をご覧ください ✓ ちゃん き っ ず び く す

おうちで楽しく親子で遊べる体操を紹介します。

まやこ いっしょ たいそう か じ しごと っか 親子で一緒にできる体操や家事、仕事で疲れている保護者向けに

mt からだ なや うんどう からだ ま ひ し こ ころを引き締 **肩こりなど「体の悩みをほぐす運動」、「体の気になるところを引き締**

める運動」も紹介しています。

くゎ しほーむペーピー らん 詳しくは、市ホームページをご覧ください。







6. 筋コンディショニング (体の悩み編)

たさ 肩凝り、骨盤のズレ、腰痛、 たった。こうか たった性に効果があります。毎 にも、5分を継続しましょう。

7. **筋コンディショニング**(体の引き締め編)

この腕等、気になる部分を引き がある運動を紹介しています!



おやこ きずな ぷろぐらむ あか

親子の絆づくいつログラム "赤ちゃんがきた!"

かぁ どうし こそだ よろこ なや はな ぁ ぉゃこ こうりゅう すこ さき みとぉ こそだ かんが お母さん同士で子育ての喜びや悩みを話し合ったり、親子で交流しながら、少し先を見通した子育てを考えてみましょう♪

百時: 11/10(月)、11/17(月)、12/1(月)、12/8(月)

全4回 それぞれ10時~12時

対象:市内在住の2か月~5か月の赤ちゃんとそのお母さん

(初めての子育ての方)

申込: 10/27(月)~つゴブポームまたは電話にて受付。

すてっぷ★なわて3階 市民活動室











がら、かわいい作品ができる素敵なイベントでした たくさん素敵な作品ができましたよ (***)





スマイルタ ム どんぐりひろい

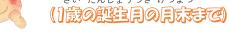
ばしょ みなみねやがわこうえん ねやがわしさんらひがしまち 場所。 南海国州公園 (庭園川市議良東町の)

Laviaticus Lussalata E

10月16日(村)

国時: 10/14(%) 10:30~11:30





つどいの広場なわて 10:30~11:30

10/10(金) 手形をとろう! 10/17(金) みんなであとぼう!





定員:後し