

# 中部すくすく& マタニティ広場

## WARAリズム®を体験しよう!



- ・WARAリズムとは0歳から2歳までの体幹エクササイズです
- ・親子のふれあいをわらべうたのリズムに合わせて楽しみましょう



日時：令和7年1月17日（金）  
10時30分～11時30分

場所：中部地区市民センター 4階 音楽室  
※当センターは駐車スペースが限られておりますので、  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

講師：佐竹 菜子さん（理学療法士・nico☆baby）

対象：市内在住の乳幼児（1ヶ月健診後～概ね3歳前の  
未就園児）と保護者 ※妊婦の見学可能

定員：14組程度

※令和6年12月27日（金）9時から受付開始

持物：バスタオル、水分補給用の飲み物

※抱っこひもの調整も相談可能です。ご希望の方はお持ちください。

服装：親子共に動きやすい服装

★民生委員さん・主任児童委員さんにお手伝いいただいております。

★身長・体重測定も出来ます。（母子手帳をお持ちください）



事前申込が必要です  
無料で参加できます

WEB 申込み



主催：中部地区市民センター

<問い合わせ> 中部地区市民センター TEL354-0336



月～金 9時～17時(祝日を除く)  
センター主催の講座案内

