

主催：（公財）西宮スポーツセンター
協力：西宮市



働くママ・パパ応援！

親子deリフレッシュしよう☆



平日は家族のために仕事。休日は子どもとの時間を大切にしたい。
でも、自分の時間もほしい・・・！！
そんなあなたに！！お子さまと参加できるイベントです♪

両日、それぞれで申し込みが必要です♪

日時：令和4年5月14日・21日(土) 各15分前から受付

① 9:00～9:45 ② 10:00～10:45

場所：中央体育館 武道場 1階 柔道場・剣道場

対象：① 2・3歳児とその保護者

(平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子様)

② 4・5歳児とその保護者

(平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子様)

定員：15組

参加費：大人1人 300円
子ども1人 200円 ※1日の参加費です

持ち物：参加費・運動のできる服装
飲み物・タオル・室内シューズ(親のみ)



【内容】

15分
親子でできる体操

25分
親子別メニュー
親→リズム体操・筋トレなど
子→道具を使った遊び
※隣同士の別室で行います

5分
整理体操



《申込み・問合せ》

申込には、新規会員登録が必要です

4月14日(木)9:00～

西宮スポーツセンターHP☆WEB申込み(先着順)☆

お問い合わせ・・・西宮スポーツセンター(0798-73-7581)

イベント



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止になる場合があります※