

親子でチャレンジ!

# 健康づくり教室

セイビ堂ドリームパーク (子育て支援センター)  
出張開催

2026 6月20日 土  
10:00~12:00

レッスン10:30開始予定



## レッスン内容

※変更になる場合があります

### 骨盤体操 30分

骨盤まわりを無理なくほぐし、体をリフレッシュ。子育て中の方にもおすすめのやさしい体操です。

講師：岡本先生

### ZUMBAkids/親子ビクス 30分

jwi承認No.37926

親子でリズムに合わせて運動・体操に参加してみませんか?

リズム運動とふれあいを楽しみながら体力づくりにチャレンジ!

講師：瀬川先生

親子で健康づくりにトライしてみたい方

お子さんと一緒に、無理なくリフレッシュしませんか?

イベント詳細は右のQRコードからご覧ください!

予約フォームもQRコードから→→→



場所

〒314-0031  
茨城県鹿嶋市宮中1-12-10  
セイビ堂ドリームパーク多目的ホール (鹿嶋市子育て支援センター)

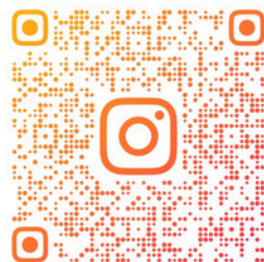
参加費

1コマ 600円(保険料込み)

持ち物

ヨガマット(大判のタオル)、上履き

鹿嶋市スポーツ推進課公式  
Instagram開設しました  
是非ご覧ください



@KASIMA\_SPORTS1