

# 親子で一緒に！ すくすくサポートエクササイズ

赤ちゃん期(0歳)には、木の根っこ、つまり“体の根っこ”(ヒトの基本機能・姿勢・安定性など)を育み、歩き始めてから3歳、4歳ぐらいのこの時期は遊びの中で、体力・筋力・柔軟性や持久力、つまり木で言う”幹”の部分を育てます。  
では、この時期、どんな遊びを取り入れたらいいのか…。  
親子で楽しく遊びながらぜひ体験してみてください♪



講師 入江万紀子 先生  
キッズスペシャリスト  
WARAリズム®インストラクター  
健康インストラクター



昨年のイベントの様子

日時 令和7年3月1日(土) 13:30～14:15

場所 南ふれあいセンター  
3階 ふれあいホール

受講料 **無料**

対象 3歳以上4歳未満(3月1日時点)の幼児と  
その保護者

※対象外のお子様(兄弟等)の入室はできません。  
※託児はございません。

定員 12組程度

締切 令和7年2月17日(月) **必着**

# イベントについてのお問い合わせ

南ふれあいセンター管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

【TEL】086-261-7001

【FAX】086-261-7025

Eメール m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあい  
センター  
Eメール



南ふれあい  
センター  
ホームページ



ふれあい公社  
Facebook

周辺地図



## イベントの申し込み方法について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、イベント名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・お子様の氏名（ふりがな）・生年月日を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。  
(宛先はチラシ裏面の上部をご覧ください)

※ 参加の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

2月24日が過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、南ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※ 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。

※ 締め切り後も定員に余裕がある場合、参加できることがありますのでお問い合わせください。

※ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。

2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※ お申し込みの際の個人情報、イベント運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

イベント名	親子で一緒に！すくすくサポートエクササイズ	申込日	令和	年	月	日
ふりがな	年齢	住所	〒			
氏名			電話番号			
ふりがな		お子様の 生年月日	令和	年	月	日
お子様の 氏名			生まれ			年齢

(控)

申込日 令和 年 月 日

イベント名 親子で一緒に！すくすくサポートエクササイズ

氏名