

ぴよぴよHUGハグ③

0歳からの体幹エクササイズ

～WARAリズム®で遊ぼう～

日時

令和8年7月24日（金）午前10時～11時

場所

ぴよぴよひろば内

講師

鈴木 祐子氏（保育士・WARAリズム®アドバイザー）

対象

0歳～1歳のお子さんと保護者（12組）



WARAリズム®とは・・・

赤ちゃんが生まれてから歩き始めるまでの過程をエクササイズにした運動あそび。

お母さん、お父さんとのスキンシップを楽しみながら、からだの軸となる「体幹」を鍛えることで、赤ちゃんが本来持っている運動機能をひきだします。

事前予約制

受付開始日：令和8年7月10日（金）

（定員になり次第締め切ります）

受付時間：10時～12時、14時～17時

電話 03-5803-1398 または、ひろば窓口

※当日の午前中は、予約制のため、ご予約以外の方のご利用はできません。

※当日、ランチタイムはご利用できません。

※お子さんと一緒に体を動かすプログラムなので動きやすい服装でご参加ください。